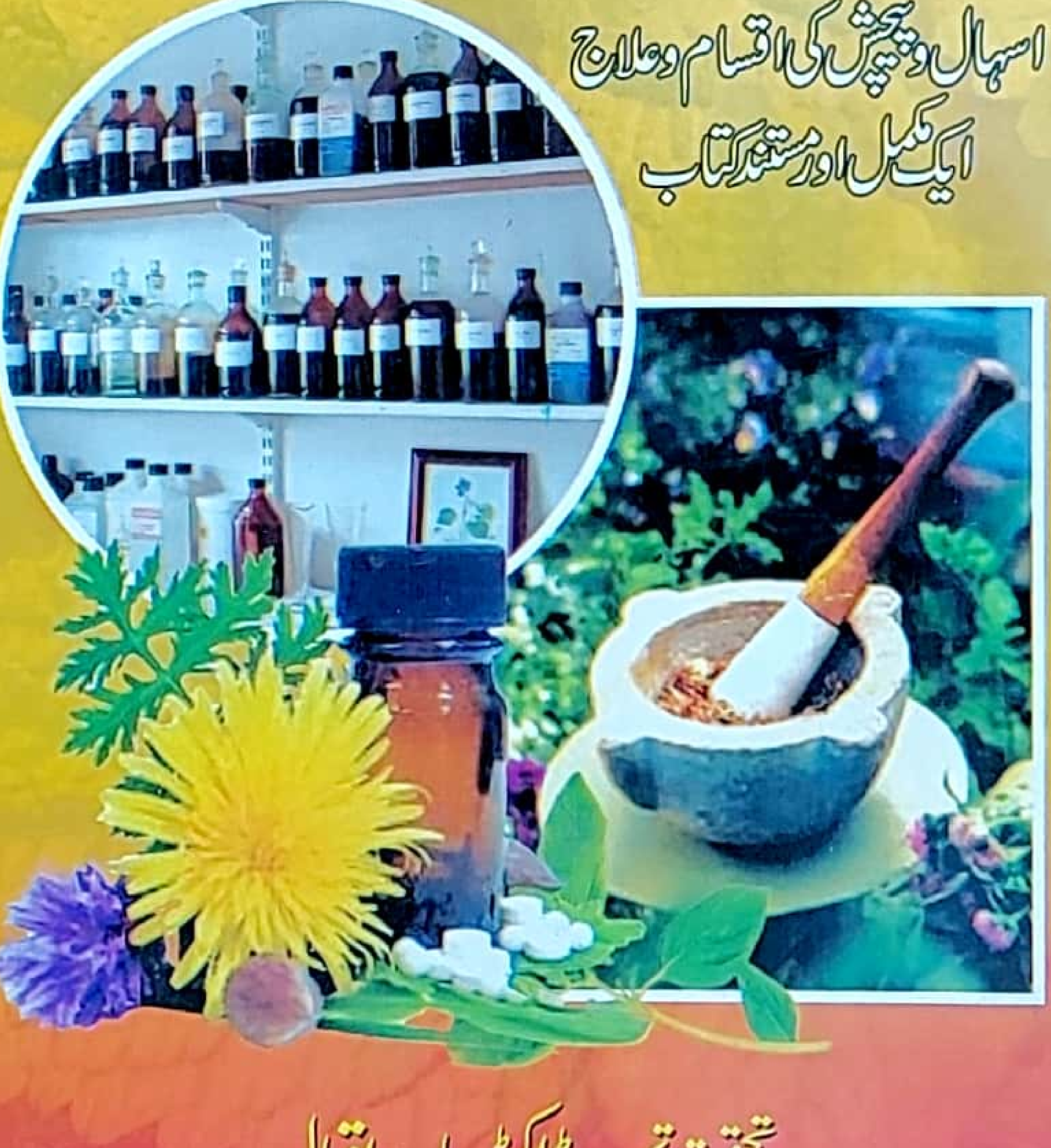
DIARRHOEA & DYSENTRY

اسہال و پیچش

اسہال و پیچش کی اقسام و علاج
ایک مکمل اور مستند کتاب



تحقیق و تحریر: ڈاکٹر جاوید اقبال

Scanned with CamScanner

DIARRHOEA & DYSENTRY

اسہال و پیچش

(اسہال و پیچش کی اقسام و علاج پر ایک مکمل اور مستند کتاب)

تحقیق و تحریر:

ڈاکٹر جاوید اقبال

(ہومیو پیتھک فزیشن)

سپیشلسٹ اِن فزیکل اینڈ مینٹل ہیلتھ

تخلیقات

علی پلازہ، 3 مزنگ روڈ، لاہور-فون: 7238014

ویب سائٹ: http://www.takhleeqat.com

ای میل: takhleeqat@yahoo.com

Scanned with CamScanner

جملہ حقوق بحق تخلیقات محفوظ ہیں

نام کتاب : اسہال اور پیچش
ناشر : ”تخلیقات“ لاہور
اہتمام : لیاقت علی
تاریخ اشاعت : 2008ء
ٹائٹل : سہیل احمد
پرنٹر : اکرم پریس، لاہور
ضخامت : 168 صفحات
قیمت : -/130 روپے

دُعا

اللہ تعالیٰ سے صحت و عافیت کی دعا مانگتے رہیں کیونکہ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کی دعاؤں کو سنتا ہے اور انہیں قبول کرتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے امت کو جو دعا سکھائی اس کا بطور خاص اہتمام کریں، ”خدایا! میں اپنے آپ کو تیری پناہ میں دیتا ہوں، پریشانی سے، خوف و غم سے، بے چارگی سے، سستی اور کاہلی سے، قرض کے بوجھ سے اور اس بات سے کہ لوگ مجھ کو دبا کر رکھیں۔“

⟡......☆......☆......☆......⟡

Scanned with CamScanner

فہرستِ مضامین

تعارف مصنف 7

ابتدائیہ 8

باب 1: عملِ انہضام (Digestive System) 11

غذائی سفر کی کہانی 11

عملِ انہضام کیا ہے؟ 14

عملِ انہضام میں حصہ لینے والے عضاء 17

☆ ناک اور آنکھیں (Nose & Eyes) 17

☆ منہ (Mouth) 18

☆ غذا کو چبانا (Chewing) 22

☆ غذا کی نالی ۔ ایسوفیگس (Oesophagus) 23

☆ معدہ (Stomach) 24

☆ چھوٹی آنت (Small Intestine) 30

☆ بڑی آنت (Large Intestine) 36

☆ پتہ (Gall Bladder) 39

☆ لبلبہ (Pancreas) 40

☆ جگر (Liver) 42

☆ اپنڈکس (Appendix) 46

☆ خامرے یا انزائم (Enzymes) 47

عملِ تحول (میٹابولزم) 50

بھوک اور اشتہا میں فرق 53

غذا کے اجزاء 61

☆ نشاستہ (Corbohydrates) 62

☆ روغنیات یا چکنائی (Fats) 62

☆ لحمیات (Proteins) 64

☆ حیاتین (Vitamins) 65

☆ معدنیات و نمکیات (Minerals & Salts) 67

☆ امینو ترشے (Amino Acids) 68

☆ پانی (Water) 71

باب 2: اسہال (Diarrhoea) 74

اسہال کیا ہے؟ 74

اسہال کا موجب بننے والے جراثیم 75

اسہال کی علامات 77

اسہال کی وجوہات 78

اسہال کی پیچیدگیاں 82

حفاظتی تدابیر 83

اسہال کا ہومیو پیتھک علاج 88

مرکب نسخہ جات 99

مخصوص علامات 101

گھریلو طبی علاج برائے اسہال 105

باب 3: پیچش ۔ شدید اور امیبائی 107

پیچش کیا ہے؟ 107

پیچش کی اقسام 107

Scanned with CamScanner

پیچش کی عمومی علامات 110
پیچش کی وجوہات 110
پیچش کا ہومیو پیتھک علاج 112
گھریلو طبی علاج برائے پیچش 117

باب 4 : اسہال وپیچش اور دیگر عوامل 118

اسہال وپیچش اور نارمل پاخانہ 118
پاخانہ کی صورتِ حال اور ہومیو پیتھک طریقہ علاج 120
معائنہ برائے فضلہ 122
ذیابیطس اور اسہال وپیچش 126
پانی اور اسہال وپیچش 128
دہی اور اسہال وپیچش 140
غذاؤں کا غلط امتزاج اور اسہال وپیچش 143
کھانے اور پھلوں کے چند موزوں امتزاج 149
اسہال وپیچش کا پھلوں اور سبزیوں سے علاج 150

باب 5 : ہومیو پیتھک طریقہ علاج تعارف 157

ہومیو پیتھک طریقہ علاج 157
ہومیو پیتھک ادویات کی طاقت 160
ہومیو پیتھک ادویات کا طریقہ استعمال 161
ہومیو پیتھک ادویات کی دہرائی 162
ہومیو پیتھک دوا کی عُمر 165
ہومیو پیتھک دوا کی کامیابی کی نشانیاں 166
کتابیات 168

تعارف مصنف

- تعلیم: بی ایس سی، ایم ڈی (آلٹرنیٹو میڈیسن)، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم پی۔
- مصنف 1998ء سے مختلف ہومیو پیتھک میڈیکل کالجز میں درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ رہے ہیں، نیز پاکستان کے دیگر شہروں کے مختلف کالجز میں بھی مختلف موضوعات پر لیکچرز دے چکے ہیں۔
- مصنف 1998ء سے راولپنڈی شہر کے وسط میں کامیاب ہومیو پیتھک پریکٹس کر رہے ہیں، اور اپنی مکمل ٹیم کے ساتھ مزمن و پیچیدہ امراض بالخصوص ذہنی و نفسیاتی امراض، بانجھ پن، ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض، معدہ وجگر کے امراض اور موٹاپا وغیرہ کے علاج کے لیے خاصی شہرت رکھتے ہیں۔
- مصنف 1998ء سے ایک تنظیم 'ہومیو پیتھک ایجوکیشن اینڈ ریسرچ فاؤنڈیشن' (HERF) کے بانی صدر ہیں، اس تنظیم کے تحت پاکستان اور آزاد کشمیر کے مختلف علاقوں میں کئی میڈیکل کیمپس منعقد کیے جاچکے ہیں جہاں پر عوام کا مفت چیک اَپ اور علاج کیا جاتا رہا ہے اور یہ سلسلہ اب تک جاری وساری ہے۔
- مصنف کے مختلف مقامی اخبارات میں نفسیات، سماجی موضوعات اور صحتِ عامہ کے موضوعات پر کئی مضامین، کالم اور ریسرچ پیپرز شائع ہو چکے ہیں، اس کے علاوہ مختلف مجلات میں صحت عامہ پر باقاعدہ کالم لکھتے ہیں۔
- مصنف کی زیرِ نظر کتاب کے علاوہ صحت وتندرستی اور ہومیو پیتھک طریقہ علاج پر کئی کتب شائع ہو چکی ہیں اور چند مزید کتب بھی زیرِ طبع ہیں جو کہ جلد ہی قارئین کے ہاتھوں میں ہوں گی، انشاءاللہ تعالیٰ۔

Scanned with CamScanner

ابتدائیہ

شروع اللہ تعالیٰ کے بابرکت نام سے جو اپنی مخلوقات کے لیے رحمٰن و رحیم، یکتا، لاشریک، علیم و خبیر، شافی و کافی اور ہمیشہ سے موجود اور ہمیشہ کے لیے قائم و دائم رہنے والا، ہر شکل و صورت سے منزہ لیکن حسن میں بے مثال، حجابات قدرت اٹھانے والا، ہر شے کا تخلیق کار اور ہر شے میں بلا امتیاز موجود، ہر حاضر و غائب شے سے آگاہی رکھنے والا اور اپنی حکمت و قدرت سے ہر شے کو شفاء کاملہ عاجلہ بخشنے والا، جس کی حکمت بے مثال اور ہر شے پر غالب، وہ قادر مطلق، حیّ و قیوم غرضیکہ ہر شے کو ایک مقدار کے ساتھ ہر لحہ، ہر پل اور ہر گھڑی رکھنے والا ہے۔

یہ بات درست ہے کہ کھایئے من بھاتا اور پہنیے جگ بھاتا، لیکن من بھاتا اتنا ہی کھانا چاہیے کہ جسم بیماریوں کا گڑھ نہ بن جائے۔ دراصل مزہ انسان کو زیادہ کھلاتا ہے جب کہ اس کا احساس حلق تک ہی رہتا ہے اور یہ محض چند سیکنڈ یا ایک منٹ تک رہتا ہے اس کے بعد پیٹ میں کیا ہو رہا ہوتا ہے اس سے انسانی جسم کے ذائقہ کے غدود بے خبر ہو جاتے ہیں اور اس سے آگے جو کچھ بیتتی ہے وہ معدے، جگر اور آنتوں پر بیتتی ہے۔ لذت کام و دہن کو اہمیت اور اولیت دینے والے افراد رات دن انہی افعال میں لگے رہتے ہیں، رنگ برنگے کھانے اور نت نئے ذائقے انہیں بے چین کیے رکھتے ہیں۔ مغرب کے مفکر روسو کے بقول ”صحت مند اور توانا جسم کھدر کے موٹے لباس میں بھی بھلا لگتا ہے“۔ جب کہ بسیار خوروں کو اپنے عیب چھپانے کے لیے قیمتی، زرق برق اور رنگا رنگ کپڑوں کی ضرورت دامن گیر کیے رکھتی ہے۔ لیکن یہ لباس پہن کر بھی یہ صحت مند نظر نہیں آتے۔

آج اگر ہم اپنے اردگرد نظر دوڑائیں تو دنیا کے خوش حال اور خوش وقت افراد جن امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں ان کا تعلق بسیار خوری سے ہے۔ اچھے کھانوں کو دیکھ کر ان کی باچھیں کھل جاتی ہیں اور وہ اسے اپنی زندگی کا آخری کھانا سمجھ کر اس پر ٹوٹ

پڑتے ہیں، یہی وہ لوگ ہیں جن کے متعلق کہا گیا ہے کہ دانتوں سے اپنی قبر کھودنا۔ حدیث پاک میں جابجا اس بات کا تذکرہ آیا ہے کہ کھانا ہمیشہ اس وقت کھائیں جب بھوک ستائے اور اس وقت کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب ابھی بھوک باقی ہو۔ اگر ہم غور کریں تو دُنیا کے عظیم معالج، عظیم مفکر اور عظیم سائنس دان حضرت محمد ﷺ نے ہمیں جن باتوں سے منع فرمایا ہے وہ ایسی باتیں ہیں جو ہمارے لیے شفا و فلاح کا باعث بنتی ہیں، لیکن یہ بات ساری غور و فکر کی ہے، امریکہ اور برطانیہ کی ریسرچ کو ہم مانتے ہیں اور عمل کرتے ہیں لیکن یہ نہیں دیکھتے کہ یہ وہی باتیں ہیں جو ہمارے پیارے رسول ﷺ آج سے کئی سو سال پہلے ہمارے لیے بتا گئے ہیں اور ایسی باتوں کو ماننے اور اپنانے میں ہی ہماری عافیت پوشیدہ ہے۔

ہارون الرشیدؒ نے ایک مرتبہ چار ماہر حکیموں کو جمع کیا، ان میں ایک ہندی حکیم، دوسرا رومی (انگریز)، تیسرا عراقی اور چوتھا سوادی (سواد کا رہنے والا) تھا، ان چاروں سے دریافت کیا گیا کہ کوئی ایسی دوا بتاؤ جو انسانی جسم کے کسی عضو کا نقصان نہ کرتی ہو یعنی اس سے کوئی نقصان نہ ہوتا ہو؟ ہندی حکیم نے کہا کہ میرے خیال میں ایسی دوا جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ ہلیلہ سیاہ (کالی ہڑ ہڑ) ہے۔ رُومی حکیم نے کہا کہ ایسی چیز جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو وہ گرم پانی ہے۔ عراقی حکیم نے کہا کہ میرے خیال میں ایسی دوا جو کوئی نقصان نہ پہنچاتی ہو وہ حب الرشاد (ہالیہ یا ہالون) ہے۔ جب سوادی حکیم کی باری آئی تو اُس نے کہا کہ یہ سب غلط ہے ہلیلہ معدہ کو روندتا ہے، حب الرشاد معدہ میں پھسلن پیدا کرتا ہے اور گرم پانی معدے کو ڈھیلا کرنے کا موجب ہے۔ پھر ان سب حکیموں نے کہا کہ تم بتاؤ ایسی کون سی دوا ہے جو کسی چیز کا نقصان نہ کرتی ہو تو سوادی نے کہا کہ کھانا اُس وقت تک نہ کھایا جائے جب تک خُوب رغبت پیدا نہ ہو اور ایسی حالت میں ختم کیا جائے کہ زیادہ کی رغبت باقی ہو۔

اس بات پر تمام حکیموں نے اتفاق کیا۔ ہارون الرشیدؒ نے تمام حکیموں کو انعام و اکرام سے نوازا اور انہیں بتایا کہ یہ ہی بات ہمارے نبی اکرم ﷺ نے فرمائی ہے جو کہ تم لوگوں نے اتنی تگ و دو کے بعد حاصل کی۔

بین الاقوامی اور مقامی اداروں کے مطابق پاکستان کی آبادی کم و بیش سولہ

Scanned with CamScanner

کروڑ ہے۔ آبادی کا کم از کم ایک تہائی حصہ حدِ افلاس سے کمتر زندگی گزار رہا ہے۔ پاکستان کی سالانہ شرح پیدائش 4.7 فیصد اور متوقع عُمر 63 برس ہے۔ اس سے بدتر بات یہ ہے کہ بچوں کو لگنے والی روزمرہ کی بیماریاں جیسے اسہال وپیچش کی وجہ سے پانچ برس سے کم عُمر بچوں کی اموات کی شرح بدستور زیادہ ہے یہ تعداد ایک ہزار بچوں میں 110 اور نومولود بچوں کی شرح اموات ایک ہزار میں 83 ہے۔ پاکستان کی آبادی کا بڑا حصہ پینے کے صاف پانی اور نکاسی آب کی سہولتوں سے محروم ہے پانی سے پیدا ہونے والے بیکٹیریائی انفیکشنز بچوں اور بڑوں دونوں میں امراضِ پیٹ کا ایک بڑا سبب ہیں۔ گوئٹے کا ایک قول ہے کہ ''انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو وہ کھاتا ہے۔'' لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اگر آپ نے لنچ میں برگر کھایا تو آپ برگر بن گئے بلکہ آپ وہ ہیں جو آپ نے ہضم کیا ہے جب کوئی چیز ہاضمے کے مراحل سے نہیں گزر پاتی تو وہ اسہال یا پیچش کی صورت میں خارج ہو جاتی ہے۔ ماہرینِ غذائیت کے مُطابق اچھی اور متوازن غذا کھانے کے باوجود یہ ضروری نہیں کہ آپ اس کی تمام تر غذائیت بھی حاصل کر رہے ہیں بلکہ اس کا انحصار آپ کے نظامِ انہضام پر ہے۔ اس چھوٹی سی کتاب میں اسی چیز پر بحث کی گئی ہے اور آج کل کے سب سے عام اور جان لیوا امراض اسہال اور پیچش کو موضوع بحث بنایا گیا ہے۔ اس کتاب میں ہر ممکن کوشش کی گئی ہے کہ اسہال وپیچش کے متعلق مُفید معلومات قارئین تک پہنچائی جائیں اور اس کے علاوہ موضوع کے اعتبار دوسری ضروری معلومات اور ہومیو پیتھک معالجہ کو بھی شامل کر دیا گیا ہے جو کہ یقیناً قارئین کے لیے مُفید ثابت ہوگا۔ حتی الامکان کوشش کی گئی ہے کہ کتاب کو آسان پیرائے میں بیان کیا جائے تا کہ نو وارد معالجین اور عام قارئین کے لیے بھی یکساں طور پر موزوں رہے بہر حال اگر کسی جگہ کوئی تشنگی محسوس ہو تو اپنی آراء سے ضرور مطلع فرمائیں تا کہ آئندہ کی اشاعت میں کمی نہ رہے۔

دُعا گو: ڈاکٹر جاوید اقبال (ہومیو پیتھک فزیشن)
پوسٹ بکس نمبر 1227 جی پی او۔ راولپنڈی کینٹ
موبائل فون نمبر: 0333-5208186
E.Mail: drjaved_malik@yahoo.com

باب 1

عملِ انہضام (Digestive System)

اسہال وپیچش عام لاحق ہونے والے عوارض ہیں لیکن عموماً افراد ان عوارض سے کچھ زیادہ واقفیت نہیں رکھتے۔ ان عوارض کو سمجھنے سے پیشتر عملِ انہضام سے واقفیت ضروری ہے۔ عملِ انہضام کیا ہے؟ اس کی تفصیلات ذیل میں ملاحظہ فرمائیں:

غذائی سفر کی کہانی

غذا ہمارے جسم میں کن کن مراحل سے گزرنے کے بعد ہضم ہوتی ہے اور ہمارے لیے توانائی کا باعث بنتی ہے اس کی تفصیل جاننے کے لیے عملِ انہضام کے متعلق ایک روایت بہت مشہور ہے کہ ایک ڈاکٹر جس نے بذاتِ خود اپنی آنکھوں سے انسانی نظامِ ہضم کا مشاہدہ کیا' اس روایت کا ذکر یہاں دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

ولیم بیومونٹ (Dr.William Beaumont, MD) امریکن آرمی میں سرجن کے فرائض انجام دیتے تھے۔ ۰۶ جون ۱۸۲۲ء کا واقعہ ہے کہ ایک نوجوان فوجی الیکس سینٹ مارٹن (Alexis St.Martin) ایک فوجی مقابلہ میں زخمی ہوگیا' گولی اس کے پیٹ میں لگی اور معدے کو چیرتی ہوئی پار ہوگئی کافی علاج معالجہ کے باوجود اس کے معدے کا سوراخ بند نہ ہوسکا۔ جب دو سال کی تگ و دو کے باوجود سینٹ مارٹن ٹھیک نہ ہوسکا تو اس نے ڈاکٹر ولیم کو اجازت دیدی کہ وہ اس کے معدے کے سوراخ کے ذریعے انسانی ہاضمے کا مشاہدہ کرے۔ چنانچہ ڈاکٹر ولیم نے اس سوراخ کے ذریعے انسانی ہاضمے کے کافی تجربات کیے۔ ڈاکٹر ولیم کا ایک تجربہ جو کہ یکم اگست ۱۸۲۵ء کو کیا گیا اس کا احوال درج ذیل ہے:

Scanned with CamScanner

ڈاکٹر ولیم نے ایک سلکی ڈوری یا فیتہ (Silk Stringe) کے ذریعے غذا کے چند اجزا (جن میں پکا ہوا گوشت' کچا گوشت' بریڈ اور بند گوبھی) سینٹ مارٹن کے معدے میں بذریعہ سوراخ داخل کئے۔ ایک گھنٹہ بعد دیکھنے پر پتہ چلا کہ بند گوبھی اور بریڈ تقریباً آدھے ہضم ہو چکے ہیں جب کہ گوشت ابھی جوں کا توں تھا۔ مزید ایک گھنٹہ بعد جب دوبارہ غذا کو باہر نکالا گیا تو صرف کچا گوشت جوں کا توں تھا جب کہ باقی اجزا ہاضمے کے عمل سے گزر رہے تھے۔ اس کے بعد سینٹ مارٹن کے سر میں درد شروع ہو گیا اور مزید یہ تجربہ جاری نہ رہ سکا۔

اس کے بعد ڈاکٹر ولیم نے تقریباً ۲۳۸ بار اس مریض کے ذریعے معدے کے افعال کا مشاہدہ کیا اور اس نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ:

- نشاستہ (بند گوبھی اور بریڈ) زیادہ تیزی سے ہاضمے کے مراحل سے گزرتے ہیں جب کہ پروٹین پر تقریباً آٹھ گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔
- ایک بار ڈاکٹر ولیم نے سینٹ مارٹن کے معدے میں تھرمامیٹر ڈال کر ٹمپریچر کا اندازہ کیا تو یہ سو درجہ فارن ہائیٹ تھا' اس وقت ڈاکٹر نے اس کے معدے میں گوشت رکھا جو کہ دس گھنٹہ میں ہضم ہو گیا۔
- ڈاکٹر ولیم بیومونٹ نے مشاہدہ کیا کہ خالی معدے کی اندرونی تہہ پیلاہٹ ملی گلابی دکھائی دیتی ہے اور اس پر میوکس کی کوٹنگ بھی ہے اور نیچے سے میوکس کی تہہ ہزاروں قطرے خارج کرنا شروع کر دیتی ہے جو کہ معدے میں جمع ہو جاتے ہیں' جب خوراک معدے میں داخل ہوتی ہے تو یہ کئی بار سکڑتا ہے اور سیال معدے میں نمودار ہو جاتا ہے جو کہ کھائی گئی خوراک کو اپنے اندر ڈبو لیتا ہے اور خوراک کی توڑ پھوڑ شروع ہو جاتی ہے۔
- ہاضمے کے عمل پر جذبات کے اثرات کا مشاہدہ یوں ہوا کہ ایک دن ڈاکٹر ولیم اپنے تجربے میں مصروف تھا کہ اس نے دیکھا کہ اچانک معدے کا عمل سُست پڑ گیا اور ہاضمے میں بہت زیادہ وقت صَرف ہونے لگا' اس مشاہدے اور ان جیسے دیگر مشاہدات سے یہ بات سامنے آئی کہ غصے' نفرت' مایوسی اور دل برداشتگی کی صُورت ذہنی خلفشار اور دباؤ نا صرف خوراک کے ہاضمے میں تعطل

پیدا کرتا ہے بلکہ اس کی وجہ سے معدے کی خرابی اور معدے کے السر کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

سینٹ مارٹن اور ڈاکٹر ولیم کے مشاہدات ہاضمے کے متعلق بڑے راہ نما ثابت ہوئے' ان کے بعد ہضم کے بارے میں تحقیقات میں جو تعطل پیدا ہوا تھا' اسے ایک روسی ڈاکٹر پیولوف (Dr.Ivan Petrovich Pavlov) نے حل کر دیا۔ ڈاکٹر پیولوف نے بھی ڈاکٹر ولیم کے تجربات کو ہی آگے بڑھاتے ہوئے تحقیق کا سلسلہ جاری رکھا۔ پیولوف نے اپنے تجربات میں کتے کا معدہ استعمال کیا۔ انہوں نے ایک کتے کے معدے کا آپریشن کر کے سینٹ مارٹن کے معدہ کی طرح کا مصنوعی طور پر سوراخ بنا دیا' اس سوراخ کے راستے کھانے پینے کی چیزیں داخل کی جاتی رہیں۔ ابتدائی معلومات کے بعد کتے کو منہ کے راستے باقاعدہ خوراک دی جاتی اور پھر معدہ میں اس کے مدارج ہضم کا پتہ چلانے کے لیے سرنج کے ذریعے نمونے حاصل کئے جاتے رہے۔ ڈاکٹر پیولوف نے محسوس کیا کہ معدہ میں ہضم کرنے والے خامرے اور ان کی مقدار ضرورت اور حالات کے مطابق کم و بیش ہوتی رہتی ہے۔

ڈاکٹر پیولوف (Dr.Ivan Petrovich Pavlov) وہی روسی ڈاکٹر ہیں جن کا مشہورِ زمانہ تجربہ جو کہ ہاضمے کے غدود کے متعلق تھا' اس تجربے کے ذریعے ڈاکٹر پیولوف نے ثابت کیا کہ انسان کو اگر جسمانی طور پر کسی چیز کا عادی بنا دیا جائے اور آئندہ اس سرگرمی کا صرف ذکر کیا جائے تو انسانی جسم اس کے لیے اپنے طور پر تیاریاں شروع کر دیتا ہے۔ ان کا تجربہ جس میں انہوں نے کتے اور گھنٹی کی مدد سے لعابِ دہن کے افراز کا کامیاب تجربہ کیا تھا (جو کہ سیکنڈری کلاسز کے سلیبس میں بھی شامل ہے)' یاددہانی کے لیے اس تجربے کے چند مندرجات درج کئے جا رہے ہیں:

ڈاکٹر پیولوف نے اپنے پالتو کتے کو کھانا دینے کے اوقات مقرر کئے ان اوقات میں یہ پہلے گھنٹی بجاتے پھر کتے کو فوری طور پر کھانا دے دیتے' کچھ دن یہی سلسلہ چلتا رہا پھر انہوں نے ایک دن گھنٹی بجائی لیکن کھانا نہ دیا' تو مشاہدہ کرنے پر پتہ چلا کہ کھانا نہ ملنے کے باوجود کتے کے منہ سے رال بہنا شروع ہو گئی اور اور اسکے تمام ہاضمے کے اعضاء نے اپنا کام شروع کر دیا جو کہ خوراک کو ہضم کرنے کے لیے ضروری

Scanned with CamScanner

تھا۔ ڈاکٹر پیولوف کو 1904ء میں ہاضمے کے غدود پر تحقیق کرنے پر نوبل انعام ملا تھا۔ پیولوف کے تجربات اور مشاہدات سے جانوروں میں خوراک کے بارے میں جو دلچسپ حقائق معلوم ہوئے ان کا خلاصہ یہ ہے:

- جب کسی کو بھوک لگتی ہے تو اس کے منہ اور پیٹ میں خصوصی قسم کے لعاب پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں جنہیں Hunger Juices کہا جاتا ہے۔
- کھانے کے وقت اگر کھانا نہ ملے تو اپنے سامنے کسی کو کھانا کھاتے دیکھ کر بھوک اور زیادہ بڑھ جاتی ہے۔
- کھانا کھانے کے وقت پر کھانے کی خوشبو اور نام سننے پر منہ میں لعاب دہن کی پیداوار شروع ہو جاتی ہے۔
- خواصِ خمسہ کے ارکان بھوک پر اثر انداز ہوتے ہیں' جیسے آنکھیں جب کھانے کو دیکھتی ہیں تو لعاب بننا شروع ہو جاتے ہیں' ناک سے کھانے کی خوشبو سونگھنے سے بھوک خوب چمکتی ہے اور کانوں میں اگر کھانا کھانے کے متعلق کی جانے والی باتوں کی آواز آئے تو بھی بھوک بڑھتی ہے۔
- کھانا ہضم کرنے والے لعاب کھانے کی نوعیت کے مطابق پیدا ہوتے ہیں۔ یعنی جیسا کھانا ہوگا ویسے ہی اس کے ہاضمے کے لیے خامرے جسم میں بننا شروع ہو جائیں گے۔
- غذا کو ہضم کرنے کا عمل منہ سے شروع ہوتا ہے اور چھوٹی آنت میں جا کر اختتام پذیر ہوتا ہے۔

ڈاکٹر پیولوف کے دریافت کردہ یہ نکات نظامِ ہضم کو سمجھنے' اس کی خرابیوں کی تشخیص اور علاج میں بہت معاون ثابت ہوتے ہیں۔ (ڈاکٹر پیولوف کا عرصہ حیات 1849 - 1936 ہے)۔

عملِ انہضام کیا ہے؟

ہم جس صورت میں غذا کھاتے ہیں اسی صورت میں یہ ہمارے خون میں شامل نہیں ہو سکتی۔ بافتوں میں جانے سے قبل غذا میں کئی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ غذا

میں تبدیلیاں وقوع پذیر ہونے کا یہ عمل "عملِ انہضام" یا "عملِ ہضم" کہلاتا ہے۔

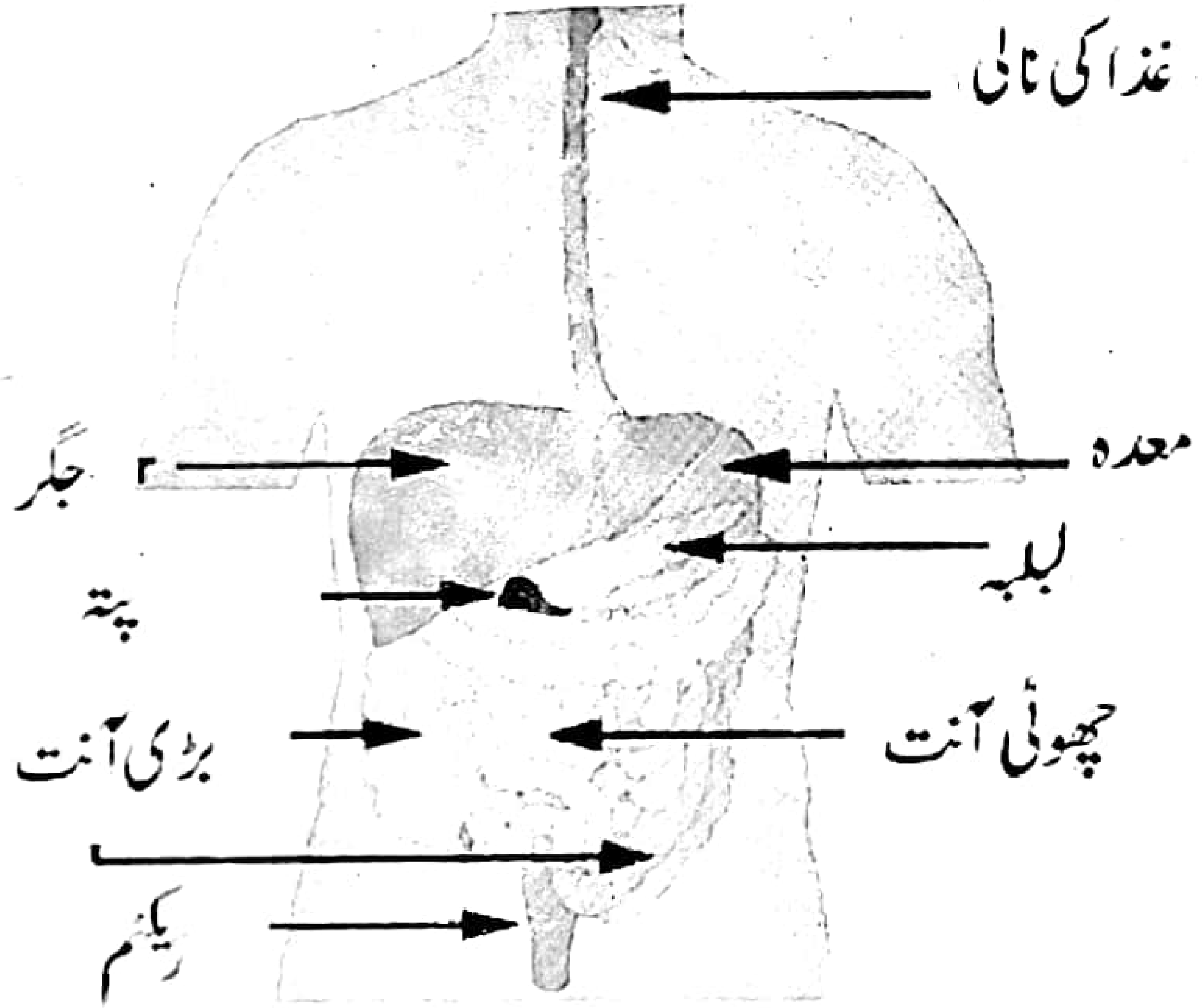
عملِ انہضام کو ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

۱۔ مکینیکل نظامِ ہضم (Mechenical Digestion)

مکینیکل نظامِ ہضم منہ اور معدہ میں ہوتا ہے۔ دانت غذا کو باریک باریک ذروں میں تقسیم کر دیتے ہیں جب کہ معدے میں غذا مزید تقسیم در تقسیم کے مراحل سے گزر کر جزوِ بدن بنتی ہے۔

۲۔ کیمیکل نظامِ ہضم (Chemical Digestion)

نظامِ ہضم کے سارے اعضاء میں جہاں جہاں انزائم کا افراز ہوتا ہے وہاں پر کیمیکل نظامِ ہضم وقوع پذیر ہوتا ہے۔ جیسے معدے سے ہائیڈروکلورک ایسڈ اور لبلبہ سے صفرا کا افراز ہوتا ہے' یہ انزائم غذا کو کیمیکل پروسیس سے گزارتے ہیں۔



Scanned with CamScanner

عملِ انہضام کے دوران غذا پہلے تقریباً تیس فٹ لمبی غذائی نالی(Alementary Canal) سے گزرتی ہے' جو انہضامی راستہ کہلاتی ہے یہ انہضامی راستہ منہ' گلے' معدے' چھوٹی آنت اور بڑی آنت پر مشتمل ہوتا ہے اور مقعد (Anus) کے مقام پر جا کر اس کا اختتام ہوتا ہے۔ انہضام کے عمل میں دو غدود جگر (Liver) اور لبلبہ (Pancreas) بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں اور در حقیقت یہی دو غدود اور غذائی نالی ہی جسم کا ''نظامِ ہضم'' ہیں۔

غذا ہضم ہونے کا عمل اسی وقت شروع ہو جاتا ہے جب ہم اسے اپنے منہ میں دانتوں کے ذریعے چبا رہے ہوتے ہیں اور یہی عمل نظام ہضم کا پہلا مرحلہ ہے۔ غذائی اجزاء میں ایک جز ونشاستہ ہوتا ہے' ایسی غذا جس میں نشاستہ ہو جب منہ میں چبائی جاتی ہے تو منہ سے ایک سیال مادہ (ایسا مائع جو غذا کو جسم کے لیے قابل استعمال بنانے میں مدد دیتا ہے) خارج ہوتا ہے جسے رطوبت یا اینزائم (Enzyme) کہتے ہیں۔ مختلف غدودوں سے مختلف رطوبتیں خارج ہوتی ہیں جیسے لعابِ دہن لعابی غدود (Salivary Gland) سے خارج ہوتا ہے۔ یہ لعابی غدود منہ کے بالائی اور زیریں حصوں میں موجود ہوتے ہیں۔ غذا کسی بھی قسم کی ہو جب غذا کو منہ میں دانتوں سے چبایا جاتا ہے تو غذا باریک باریک ذروں میں تبدیل ہو جاتی ہے جس میں لعاب دہن شامل ہو جاتا ہے۔ چونکہ لعاب دہن ایک چکنی رطوبت ہے اس لیے یہ پسی ہوئی غذا کو حلق سے نیچے پھسلنے میں مدد دیتی ہے جس کی وجہ سے غذا آسانی سے نگلی جا سکتی ہے۔ معدے میں غذا پر جو عمل ہوتا ہے وہ دودھ بلونے سے مماثلت رکھتا ہے اسی عمل کے دوران غذا معدے سے چھوٹی آنت میں چلی جاتی ہے۔ غذا ہضم ہونے کا زیادہ عمل چھوٹی آنت میں ہی ہوتا ہے۔ یہاں پر لحمیات اور چکنائیاں بافتوں کے لیے قابل استعمال حالت میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ ہاضمے کے عمل میں جگر ایک مائع صفرا یا پت (Bile) چھوٹی آنت میں داخل کرتا ہے جو غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ لبلبہ سے لبلبائی رس (Pancreatic Juice) غذا میں شامل ہو کر اسے حل ہونے میں مدد دیتا ہے۔ غذا چھوٹی آنت سے ایک عضلاتی حرکت (جسے حرکتِ دودی Peristalisis= کہتے ہیں) کے ذریعے بڑی آنت میں چلی جاتی ہے۔ چھوٹی آنت کی سطح پر دھاگہ نما ابھار ہوتے

ہیں۔ جنہیں خمل (Villi) کہتے ہیں۔ ہضم شدہ خوراک جو مائع کی شکل اختیار کر چکی ہوتی ہے۔

اخمال (Villi) کے ذریعے جذب ہو کر اخمال کی اندرونی سطح میں موجود عروقِ شعریہ (Capillaries) میں پہنچتی ہے۔ یہاں پہنچ کر غذا خون میں شامل ہو جاتی ہے' اور خون میں شامل ہونے کے بعد خلیوں اور بافتوں میں پہنچتی ہے جس سے جسم کو طاقت وتوانائی ملتی ہے اور اسی غذا سے جسم کے خلیوں اور بافتوں کی تعمیر بھی ہوتی ہے۔ غذا کا وہ حصہ جو ہضم نہیں ہو سکتا' بڑی آنت سے گزر کر سب سے نچلے حصے معاء مستقیم (Rectum) میں چلا جاتا ہے اور آخر کار وہاں سے مبر (Anus) کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے۔

عملِ انہضام میں حصہ لینے والے اعضاء

انہضامی راستہ منہ سے لے کر مقعد تک مشتمل ہوتا ہے' اس کی کل لمبائی تقریباً تیس فٹ بنتی ہے اور اس کا تقریباً اسی فیصد حصہ آنتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ عملِ انہضام میں حصہ لینے والے جسمانی اعضاء درج ذیل ہیں:

ناک اور آنکھیں (Nose & Eyes)

جب ہم کسی چٹ پٹی چیز کو دیکھتے ہیں یا کسی مزیدار شے کی خوشبو ہماری قوتِ شامعہ سے ٹکراتی ہے تو دماغی لہریں ہمارے نظامِ ہضم کے اعضا کو چوکنا کر دیتی ہیں اور وہ اس کے استقبال کے لیے اپنے آپ کو تیار کر لیتے ہیں۔ جیسے کسی مزیدار چیز کو دیکھنے یا اس کی خوشبو سے ہمارے منہ سے پانی آنا شروع ہو جاتا ہے' اس کے ساتھ ساتھ معدے کے غدود اپنی تیاری شروع کر دیتے ہیں اور معدے کے عضلات میں سکڑن پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے' اس لیے ہم کہہ سکتے ہیں کہ نظامِ ہضم کے اعضاء میں آنکھوں اور ناک کا کافی عمل دخل ہوتا ہے۔ سونگھنے کی حس ان مرکبات کا سراغ لگاتی ہے جو ہوا میں اڑتے ہوئے مالیکولز خارج کرتے ہیں۔ یہ مالیکولز ناک کی میوکس جھلی میں جذب ہو کر ناک کے اندر بال نما سروں سیلیا (Cilia) کے ذریعہ دماغ تک پیغام پہنچاتے ہیں۔ انسان کی سونگھنے کی حس دو تا ساڑھے تین ہزار مختلف قسم کی بوؤں کا سراغ لگا سکتی ہے۔

Scanned with CamScanner

انسان کے سونگھنے کی حس پیدائش کے وقت سب سے زیادہ طاقت ور ہوتی ہے پھر عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ قوت کمزور ہوتی جاتی ہے۔

منہ (Mouth)

سانس لینے اور باتیں کرنے کے علاوہ منہ انہضامی راستے کا ابتدائی سرا ہے۔ یہ ہمارے نظامِ انہضام کا سب سے پہلا حصہ ہے۔ یہ خوراک اور پانی کے حصول کے لیے محض ایک جوف ہی نہیں ہوتا بلکہ اور بھی بہت سے اہم افعال سرانجام دیتا ہے۔ خوراک کے ہضم ہونے کا آغاز منہ سے ہی ہو جاتا ہے اس میں دانت اور زبان نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ منہ میں نوالہ جاتے ہی دانت اس پر اپنا کام شروع کر دیتے ہیں اور نوالے کو چھوٹے چھوٹے ذروں میں تقسیم کر کے پیس دیتے ہیں' اس کے علاوہ منہ کے اندر مختلف قسم کے افرازات (Secretions) بنانے والے غدود ہوتے ہیں جنہیں لعابی غدود کہتے ہیں ان سب غدود کے باہم ملے ہوئے افرازات کو لعابِ دہن (Sliva) کہتے ہیں۔ زبان چبائی ہوئی خوراک میں لعابِ دہن کو اچھی طرح شامل کرتی ہے اور نوالہ نگلنے میں مددگار ہوتی ہے' منہ کے اندر پائے جانے والے لعابی غدود درج ذیل ہیں:

۱۔ غدہ نکفیہ (Parotid Gland): یہ منہ کے اندر کا سب سے بڑا غدہ ہے۔ کان کے پیچھے بھی اس کا تھوڑا سا حصہ ہوتا ہے' اس کی نالی جسے پیروٹڈ ڈکٹ (Perotid Duct) کہتے ہیں تقریباً پانچ سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہے اور یہ اس غدہ کے کنارے سے شروع ہوتی ہے اور اوپر کے جبڑے کی دوسری داڑھ کے سامنے کھلتی ہے۔ یہ غدہ (نکفیہ) خالص Serovs غدہ ہے اس کا افراز پانی کی طرح کا ہوتا ہے۔ کن پیڑے (Mumps) ہونے کی صورت میں یہ غدود پھول کر نرم ہو جاتے ہیں۔

۲۔ غدہ زیرِ فک (Submandibular Gland): یہ جبڑے کے نیچے والا غدہ ہوتا ہے۔ یہ منہ کے اندر نچلے جبڑے کے گڑھے میں ہوتا ہے۔ اس غدے کا بڑا حصہ چھوٹے چھوٹے گڑھوں (Cavity) پر مشتمل ہوتا ہے جو آبِ خون (سیرم)

کے حامل ہوتے ہیں' تاہم اس گلینڈ کے کچھ حصے (گڑھے=Cavities) گاڑھے (مخاطی) مواد والے ہوتے ہیں۔ اس کی نالی بھی غدہ نکفیہ کی نالی کی طرح تقریباً پانچ سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہے اور زبان کے نیچے والی چنٹ (وہ چنٹ جو زبان کو نچلے جبڑے سے ملاتی ہے =Frenum Linguae) کے پہلو میں کھلتی ہے۔

۳۔ غدہ زیرِ زبان (Sub-Lingual Gland): یہ غدود باقی تمام غدودوں کی نسبت چھوٹا ہوتا ہے۔ یہ زبان کے نیچے منہ کے فرش (غشائے مخاطی Mucous Membrane=) پر واقع ہوتا ہے۔ اس غدہ میں Serous Cells کی نسبت Mucous Cells زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اس کی نالیوں کی تعداد دس تا بیس تک ہوتی ہے جو کہ تمام منہ کے فرش میں کھلتی ہیں۔

مندرجہ بالا غدودوں سے جو پتلا یا نسبتاً گاڑھا مواد منہ میں آتا ہے اسے لعابِ دہن (Saliva) کہتے ہیں۔ یہ سیال' شفاف' بے رنگ اور قدرے چپ چپا ہوتا ہے۔ لعابِ دہن میں پانی کی مقدار 98 فیصد ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مخاطین (Mucin)' غیر نامیاتی مرکبات' نمکیات (فاسفیٹس' سوڈیم' پوٹاشیم' میگنیشیم وغیرہ) اور کئی قسم کے خلیات ہوتے ہیں۔ نمکیات لعابِ دہن کے بڑے سرگرم اجزاء ہوتے ہیں ان میں سے ایک بائی کاربونیٹ' لعابی رس (Salivary Juices) میں مسلسل کھاراپن یا القلویت (Alkalinity) برقرار رکھنے میں مددگار ہوتا ہے (ہر خامرے کا تیزابیت یا القلویت کا اپنا ایک مناسب ترین درجہ ہوتا ہے)۔ دیگر نمکیات جیسے کیلشیم فاسفیٹ اور کیلشیم کاربونیٹ بعض اوقات دانتوں پر نامیاتی مادے کے ساتھ جمع ہو جاتے ہیں یہ ان کی کوئی خاص شکل نہیں ہوتی بلکہ یہ دانتوں کا میل ہوتا ہے اور اسے مسواک یا ٹوتھ برش سے اُتارنا ضروری ہوتا ہے تاکہ دانت صاف ستھرے رہیں۔ لعابِ دہن میں ایک خاص جزو لعابین۔ ٹائلن (Ptyalin) بھی ہوتا ہے جو غذا کے نشاستے پر عمل کر کے اسے گلوکوز میں تبدیل کر دیتا ہے۔ ایک صحت مند انسان میں لعاب دہن کا روزانہ (۲۴ گھنٹوں میں) افراز تقریباً ایک لیٹر یا دو سے تین پائنٹ (Pint) تک ہوتا ہے۔

لعابِ دہن (Sliva) نوالے کو چکناہٹ دیتا ہے۔ غذائی عمل میں منہ سب

Scanned with CamScanner

سے پہلا مقام ہے اور غذا کے منہ میں جاتے ہی اس کا ذائقہ اور خوشبو معدے کو متحرک کر دیتے ہیں تا کہ یہ آنے والی غذا کا استقبال کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ زبان کے اطراف، پیچھے، مسوڑھوں اور گالوں کے اندر ایسے چھوٹے چھوٹے کیسے ہوتے ہیں جو کہ Taste Buds کہلاتے ہیں۔ بنیادی طور پر انسانی خوراک میں چار ذائقے = تلخ (Bitter) ترش (Sour) شیریں (Sweet) اور نمکین (Salt) پائے جاتے ہیں، منہ کے مختلف حصے ان ذائقوں کا پتہ دیتے ہیں، زبان کو اگر درمیان سے دو حصوں میں تقسیم کیا جائے تو زبان کے دائیں حصہ میں کڑواہٹ اور ترشی کے کیسے پائے جاتے ہیں جب کہ بائیں حصے میں نمکین اور شیریں ذائقے کا پتہ چلتا ہے۔ اس ضمن میں اوہایو نیورسٹی کے ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ اس عمل میں دو کیمیائی پیغام پر بنیادی اہمیت رکھتے ہیں جو ذائقے کے کیسے (Taste Buds) سے تعلق رکھتے ہیں، ذائقے کے کیسے دراصل انسانی زبان میں وہ ننھے منے ابھار ہیں جن میں 50 سے 100 خلیے موجود ہوتے ہیں، عصبی ریشوں کے ذریعے ہر ابھار کا رابطہ دماغ سے ہوتا ہے تا کہ وہ ذائقے کے اشارے (سگنل) اس تک پہنچا سکے، اگرچہ ابھار میں چند ہی خلیے عصبی ریشوں کو چھوتے ہیں۔ ماہرین نے دریافت کیا ہے دو پیغامبر (Messangers) دماغ تک میٹھا اور کھٹا ذائقہ پہنچاتے ہیں، ایک کا نام سی سی کے (CCK) ہے جو کھٹے ذائقے کا ایلچی ہے اور دوسرا نیوروپیٹائڈ (NPY) کہلاتا ہے جو میٹھے ذائقے کا کیمیائی سفیر ہے۔ اگر میٹھی یا کھٹی چیز کھائی جائے تو یہی دونوں عصبی ریشوں سے منسلک خلیوں تک یہ پیغام پہنچاتے ہیں کہ میٹھی یا کھٹی شے کھائی جا رہی ہے۔

منہ میں غذا کے پہنچتے ہی اس کے لعابی غدود حرکت میں آجاتے ہیں اور پانی و دیگر کیمیائی اجزا کے ملاپ سے لعابِ دہن کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔ لعاب کے ذمے نا صرف غذا کو تر کرنا ہوتا ہے بلکہ منہ میں موجود مُضر بیکٹیریا کو ہلاک کرنے کا بھی یہی لعاب موجب بنتا ہے، (جانوروں کا اپنے زخموں کو چاٹنے میں یہی حکمت پوشیدہ ہے)۔ بلغم بھی لعابِ دہن کا ہی ایک حصہ ہے منہ کی بہتر صحت کے لیے مناسب مقدار میں بلغم کا بننا بھی ضروری ہے۔ لعابِ دہن یا رال میں مختلف خامرے (Enzymes) پائے جاتے ہیں یہ خامرے غذا میں موجود نشاستے کو شکر میں تبدیل کرتے ہیں اور یوں

انسانی جسم ان کو ہضم کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ یعنی لعابِ دہن کے نوالہ چبانے کے دوران اس پر دو عوامل کارفرما ہوتے ہیں:

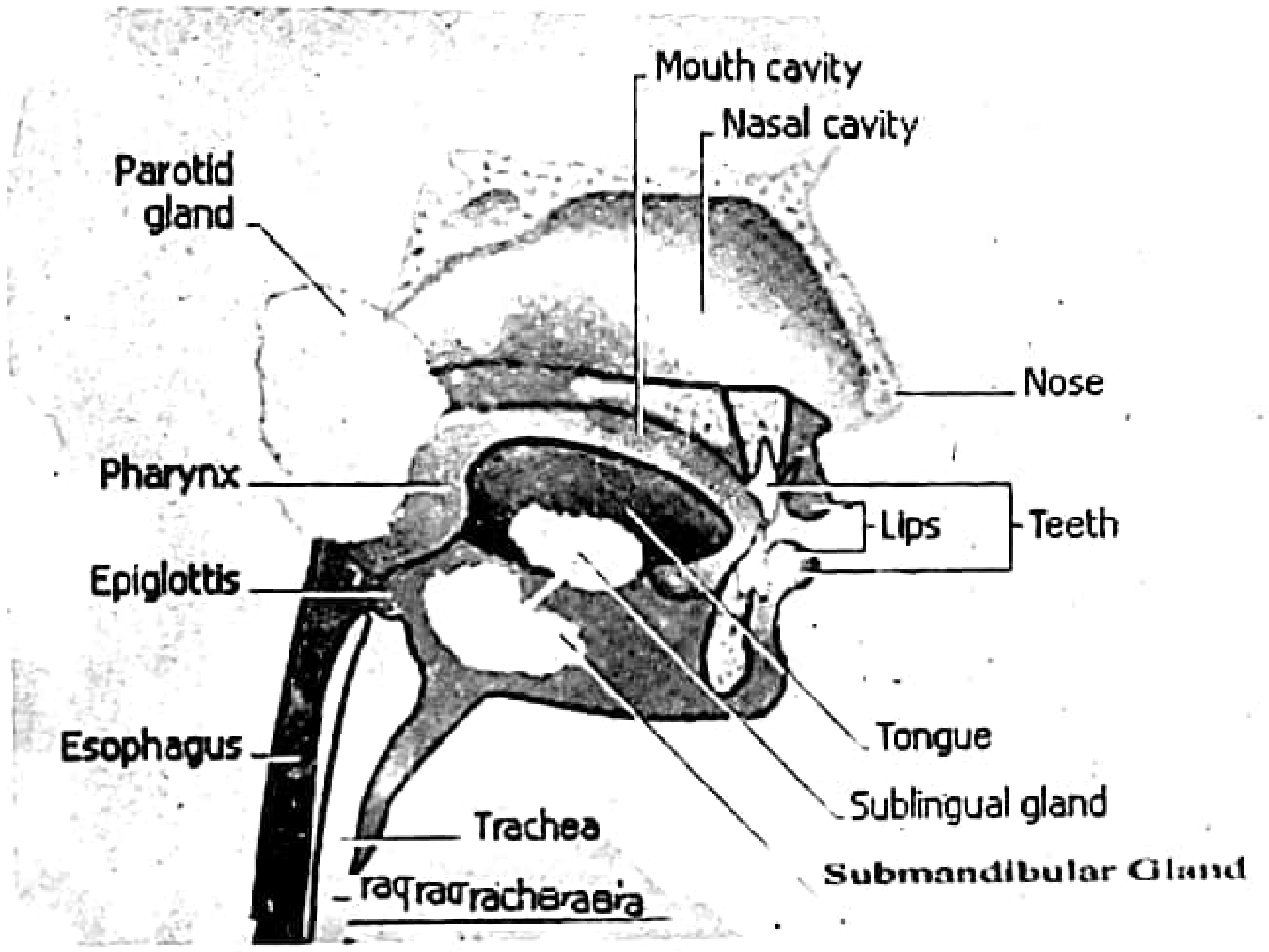
ا۔ یہ غذا کو چکنا کر کے غذائی نالی میں پہنچانے کا ذریعہ بنتا ہے۔

۲۔ لعابِ دہن (Sliva) میں موجود ایک خامرہ ٹائیلن (Ptyalin) خوراک میں شامل ہو کر اس میں موجود نشاستے کو مالٹوز (Maltose) میں تبدیل کرتا ہے۔ ٹائیلنمیں لعابی ایمائیلیز (Amylase) خامرہ موجود ہوتا ہے جس کی موجودگی سے یہ عمل رونما ہوتا ہے۔ (چکنائی اور لحمیات پر منہ میں کوئی عمل نہیں ہوتا)۔

نوالہ جونہی منہ میں پہنچتا ہے تو سب سے پہلے دانت اسے باریک ٹکڑوں میں تقسیم کرتے ہیں ساتھ ساتھ جبڑے کے عضلات اور زبان لقمے کو ادھر سے ادھر دھکیلتے رہتے ہیں تا کہ لقمہ اچھی طرح چبایا جا سکے۔ غذا چبانے کے دوران دماغ، زبان اور جبڑوں کی حرکت کو مسلسل مشاہدہ میں رکھتا ہے یہی وجہ ہے کہ مسلسل حرکت کے باوجود زبان دانتوں کے نیچے نہیں آتی۔ لیکن اگر کھانے کے دوران دھیان کہیں اور چلا جائے تو زبان اور جبڑے کے کچلے جانے کا خدشہ ہوتا ہے، اسی لیے کہا جاتا ہے کہ کھاتے پیتے وقت انسان کو مکمل پُرسکون حالت میں ہونا چاہیے اور تمام پریشانیاں اور تفکرات کو پسِ پشت ڈال کر دسترخوان پر بیٹھنا چاہیے۔

جب غذا حلق سے اتارنے کے قابل ہو جاتی ہے یعنی جب خوراک چبانے کے بعد حُجم میں کم اور اس قدر نمدار ہو جاتی ہے کہ اسے حلق سے نیچے اُتارا جا سکے تو اسے نگلنے کا عمل شروع ہوتا ہے اور زبان، غذا کو پیچھے حلق کی طرف دھکیل دیتی ہے جب یہ غذا حلق سے نیچے آنے لگتی ہے تو ناک کا راستہ ایک خودکار دروازے کے ذریعے بند ہو جاتا ہے تا کہ خوراک سانس کی نالی میں نہ جانے پائے لیکن اگر کسی وجہ سے نوالہ کے چند ذرات سانس کی نالی میں چلے جائیں تو ایک زوردار ردِعمل کے سبب وہ خوراک واپس آ جاتی ہے۔ اگر نوالہ نگلنے اور سانس لینے کی ایک ساتھ کوشش کی جائے تو اس عمل کا بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے۔ زبان کی دھکیل کی قُوت اور حلقوم کے عُضلات کے سکڑنے سے خوراک نظامِ انہضام کے اگلے حصے میں داخل ہو جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner



غذا کو چبانا (Chewing)

غذا کو چبانے کا مسئلہ بھی موضوع بحث بنتا رہا ہے' انگلستان کے ایک وزیر اعظم ولیم پٹ کا قول تھا کہ ہر نوالہ کو اتنی مرتبہ چباؤ جتنے کے تمہارے منہ میں دانت ہیں' دوسرے غذائی ماہرین کے مطابق ایک لقمے کو اتنا چبانا چاہیے کہ اس کے ذروں کا رقبہ تقریباً دو ملی میٹر ہو جائے اس سلسلے میں ایک انگریزی کہاوت بڑی مشہور رہے کہ "غذا کو منہ میں اچھی طرح چبالو کیونکہ تمہارے معدہ میں دانت نہیں ہیں۔ اکثر یہ خیال کی جاتا ہے کہ ہم خوراک کو نگلنے سے پہلے جتنا زیادہ چبائیں گے اس سے اتنی ہی زیادہ غذائیت حاصل ہوگی لیکن ماہرین کے خیال میں یہ بات دُرست نہیں کیونکہ جو خوراک ہم کھاتے ہیں' وہ معدہ میں ہضم ہوتی ہے۔ معدہ میں خوراک مختلف قسم کے تیزابوں اور خامروں کی وجہ سے حل ہو کر ہضم ہوتی ہے۔ خوراک کی توڑ پھوڑ کا عمل تو ہمارے منہ سے ہی شروع ہو جاتا ہے اور لعاب خامروں سے پُر ہوتا ہے' جو خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے یہ کہا جا سکتا ہے کہ آپ کم چبائے گئے ٹکڑے سے بھی اتنی ہی غذائیت حاصل کریں گے جتنی کہ کم چبائے گئے ٹکڑے سے حاصل کی جاتی ہے۔ خوراک کو

چبانے کا مقصد اسے چھوٹے چھوٹے ذرات میں تقسیم کرنا ہے تا کہ یہ گلے میں نہ اٹکے آسانی سے معدہ میں چلی جائے اور معدے کو اسے ہضم کرنے کے لیے زیادہ کام نہ کرنا پڑے۔ شاید آپ اس بات سے واقف نہ ہوں کہ ہر سال امریکہ میں خاصی تعداد میں لوگ کھانے کی میز پر خوراک کو نگلتے ہوئے حلق میں پھنس جانے سے مرجاتے ہیں۔

غذا کی نالی ۔ ایسوفیگس (Oesophagus)

منہ سے غذا جس راستے سے ہوتی ہوئی معدے تک جاتی ہے اسے خوراک کی نالی یا غذائی نالی (Oesophagus) کہتے ہیں۔ اس نالی میں عضلات ہوتے ہیں جو غذا کے وصول ہونے پر حرکت کرتے ہوئے اسے معدے کے منہ تک پہنچا دیتے ہیں۔ غذائی نالی جسم کے نظام ہضم کا ایک اہم حصہ ہے یہ تقریباً ۲۵ سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہے اور یہ معدے تک جانے والی ایک پٹھے دار (Muscular) ٹیوب ہے' اس کے آخر میں پھیپھڑوں کے قریب ایسے عضلات ہوتے ہیں جو اسے معدے سے ملاتے ہیں یہ گردن کے وسطی حصے سے شروع ہو کر پیٹ کے بالائی حصے میں معدے تک جاتی ہے۔ یہ نیچے کی طرف چھاتی کے درمیانی حصے سے دل کے پیچھے سے بنیادی شریان اورطی (Aorta) کے قریب سے گزرتی ہے۔ اس کا کچھ حصہ سانس کی نالی کے ساتھ ساتھ ہوتا ہے جو اس کے سامنے شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ دِل کے بڑھ جانے کی صُورت میں غذا کی نالی پر داب آ سکتی ہے جس سے کسی حد تک رُکاوٹ اور تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

غذا کی نالی منہ کی طرح ایک کثیر تہی جھلی سے استر شُدہ ہوتی ہے لیکن یہ نسبتاً سخت ہوتی ہے یہ جھلی ایسی کھردری اشیاء کو برداشت کر سکتی ہے جو تنفسی راستوں کے نازک مژگانی استر کو زخمی کر سکتی ہیں۔ اس نالی کا بالائی دو تہائی حصہ رضا کار عضلات کی اضافی تہہ پر مشتمل ہوتا ہے ان کے زبردست کھنچاؤ جو لہروں کی شکل میں اُٹھتے ہیں وہ نرم شُدہ خوراک کو آگے معدے میں پہنچانے کے لیے دھکا لگاتے ہیں' اس دوران جسم چاہے کسی بھی حالت میں ہو خوراک آگے کی طرف چلی جاتی ہے۔ سیال کی شکل کی خوراک کو نگلنے کے لیے کسی حرکت یا کھنچاؤ کی ضرورت نہیں ہوتی' زبان کی دھکیل ہی انہیں زبردستی غذا کی نالی سے نیچے معدے میں لے جاتی ہے چبائی گئی خوراک اور

Scanned with CamScanner

مشروبات کے غذا کی نالی سے گزرتے وقت ان میں مزید کوئی ہضمی تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔ حلق سے شکمی ہضمی اعضاء تک یہ نالی محض ایک ربطی سُرنگ کا کام کرتی ہے۔ اس نالی کا اندرونی حصہ گول نرم عضلات سے بنا ہوتا ہے اور باہر کا حصہ لمبے نرم عضلات کا ہوتا ہے۔ یہ تمام عضلات آپس میں مل کر عمل کرتے ہیں اور منہ میں چبائی جانے والی غذا کو انتہائی احتیاط سے معدے تک پہنچاتے ہیں۔ غذا کی نالی سینے کو پیٹ سے جُدا کرنے والے ڈایافرام میں سے نکلتے ہی معدے میں جا کر کھلتی ہے۔ معدے میں کھلنے والا اس کا سوراخ فمِ معدہ (Cardia) کہلاتا ہے اس کا یہ نام اس لیے ہے کہ یہ دِل سے قریب ترین ہوتا ہے۔ جب ڈکار کی صُورت میں معدے سے تھوڑا سا تیزابی رس واپس غذا کی نالی میں پلٹتا ہے تو ایسی صُورت میں فرد دِل کی سوزش کی شکایت کرتا ہے کیونکہ وہ اس کا تعلق دل سے محمول کرتا ہے۔

معدہ (Stomach)

معدہ کے افعال کے متعلق سب سے پہلا نظریہ یونانی فلاسفر افلاطون نے پیش کیا۔ اس نے کہا کہ خوراک معدہ میں پکتی ہے اور یہ نظریہ 2000 سال تک صحیح تسلیم کیا جاتا رہا۔ اس کے بعد 18 ویں صدی میں یہ بات سامنے آئی کہ خوراک معدہ میں پکنے کی بجائے چھوٹے چھوٹے ذرات میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اٹلی کے سائنسدان لازاروں نے یہ نظریہ پیش کیا کہ معدہ سے ایسی رطوبتیں خارج ہوتی ہیں جو کہ خوراک کے ذرات میں شامل ہو کر ان کو باریک باریک ذروں میں تقسیم کر کے ایک گاڑھا محلول بنا دیتی ہیں جس سے آگے چل کر ہاضمہ کے عمل میں مدد ملتی ہے اس کے بعد جانوروں کے معدہ سے یہ محلول لے کر مختلف تجربات کئے گئے اور پھر 1842ء میں ولیم نامی سائنس دان نے نتیجہ اخذ کیا کہ یہ محلول ایک خاص قسم کا تیزاب ہے جسے آج کل ہائیڈکلورک ایسڈ کہتے ہیں یہ تیزاب خوراک کی ابتدائی حالت کو ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔

خوراک نگل لیے جانے کے بعد ایسوفیکس کے ذریعے معدے میں پہنچتی ہے۔ معدہ ہمارے پیٹ میں چھاتی کی ہڈی سے ذرا نیچے بائیں طرف کو واقع ہوتا ہے۔ معدہ انگریزی کے حرف ”J“ کی شکل کی ایک تھیلی نما عضو ہے اور یہ انسانی جسم کا سب

سے زیادہ لچک دار عضو کہلاتا ہے۔ واضح ہو کہ ہر فرد میں معدہ کا حجم اور ہیئت مختلف ہوتی ہے۔ معدہ اُوپر کے رُخ، جو کہ چوڑا ہوتا ہے، خوراک کی نالی ایسوفیکس سے ملا ہوتا ہے جب کہ نیچے کی طرف سے، جو کہ تنگ و پتلا ہوتا ہے، یہ پتلی آنت سے جڑا ہوتا ہے جسے ڈیوڈینم کہا جاتا ہے (ڈیوڈینم کا پہلا حصہ جو معدے کے رُخ واقع ہوتا ہے وہ پائیلورس کہلاتا ہے)۔ معدے کے تمام اعضاء کو مجموعی طور پر فنڈس (Fundas) کا نام دیا جا سکتا ہے۔

بناوٹ کے لحاظ سے معدہ کی چار تہیں ہوتی ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:

۱۔ میوکوزا (Mucosa)

معدے کی اندرونی تہہ جسے میوکوزا (Mucosa) کہا جاتا ہے، اس میں لاکھوں کی تعداد میں خوردبینی غدود پائے جاتے ہیں جو کہ خوراک کو ہضم کرنے میں معاون و مددگار ہوتے ہیں، یہی غدود گیسٹرک جوسز پیدا کرتے ہیں۔

۲۔ سب میوکوزا (Submucosa)

اندرونی تہہ کے نچلی طرف جو تہہ ہوتی ہے اسے سب میوکوزا تہہ کہتے ہیں۔

۳۔ ریشہ دار بافتیں

سب میوکوزا سے اُوپر کی طرف ریشہ دار بافتوں کی تہہ ہوتی ہے۔

۴۔ سیروسا (Serosa)

یہ ایک باریک سی تہہ ہوتی ہے، ایسی ہی تہیں ڈیوڈینم میں بھی پائی جاتی ہیں لیکن فرق یہ ہوتا ہے کہ ڈیوڈینم میں پائی جانے والی تہوں میں سے عروق کا اخراج نہیں ہوتا۔

معدے کی دیواریں خود کار نظام کے تحت کھچاوٹ پیدا کرتی ہیں جنہیں حرکتِ دودی (Paristalsis) کہا جاتا ہے۔ معدے کے عضلات ایک خود کار نظام کے تحت غذا کو مختلف حصوں میں تقسیم کرتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ معدے کے انزائم (معدے میں زیادہ تر پیپسن Pepsin گیسٹرک ایمائیلیز Gastric Amylase اور ہائیڈروکلورک ایسڈ Hydrochloric Acid پائے جاتے ہیں) خارج ہو کر غذا پر اپنے اثرات ڈالنا شروع کر دیتے ہیں۔ پیپسن (Pepsin) لحمیات کو پیپٹونز (Peptons) میں

تبدیل کرتا ہے جب کہ ایمائیلیز نشاستوں کو مزید مالٹوز میں تبدیل کرتا ہے۔ معدہ جب خالی ہوتا ہے تو اس کی گنجائش تقریباً ایک لیٹر کی ہوتی ہے' اس میں لگ بھگ پانچ کلو تک غذا سما سکتی ہے۔ معدے میں غذا مختلف کیمیائی مادوں کی وجہ سے نرم ہو جاتی ہے۔ یہیں ایک اور خامرے کے باعث غذا سے لحمیات کی علیحدگی کا عمل واقع ہوتا ہے۔ معدے سے غذا وقتاً فوقتاً آنتوں میں جانے لگتی ہے (معدے کا اصل مقصد غذا کو روکے رکھنا ہے ہضم کا تقریباً سارا عمل چھوٹی آنت میں ہوتا ہے معدہ غذا کو اس پر کچھ عمل کرنے کے بعد تھوڑی تھوڑی مقدار میں یعنی قسطوں میں آنتوں کو بھیجتا ہے)۔ غذا پر آنتوں میں جانے سے پہلے معدے میں اس پر کیمیائی مرکبات کے ذریعے عمل ہوتا ہے۔ معدے میں ایک کیمیائی مرکب ہائیڈروکلورک ایسڈ ہوتا ہے یہ اتنا تیز ہوتا ہے کہ گوشت اور سبزیوں کے ریشے اور خلیات کو گلا دیتا ہے اگر معدے کی اندرونی سطح پر حفاظتی تہہ نہ ہو تو یہ کیمیکل معدے کی جلد کو جلا سکتا ہے۔ معدے کا بلغمی یا مخاطی استر اپنی ساخت کے اعتبار سے بے مثال ہوتا ہے اور خوراک کے انہضام کے لیے مخصوص رطوبتیں بناتا ہے۔

یہ استر تہوں کی شکل میں ہوتا ہے جب کسی کو غیر شفاف مادہ کھلا کر معدے کا ایکسرے لیا جاتا ہے تو ایکس رے میں یہ تہیں دیکھی جا سکتی ہیں۔ یہ حفاظتی تہہ یا استر تین کام کرتا ہے' معدے کو ہائڈکلورک ایسڈ سے محفوظ رکھتا ہے' کچھ غذائی سالموں کو معدے کے استر تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے جہاں یہ سالمے جذب ہوتے ہیں اور معدے کی افرازی رطوبتوں کو مخالف سمت بہنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر یہ حفاظتی تہہ کسی وجہ سے (شراب نوشی' تمباکو نوشی' مصالحہ دار اشیا کا کثرت سے استعمال' اسپرین اور اس جیسی دیگر ادویات استعمال کرنے سے) زخمی ہو جائے تو یہ تیزاب اس کی دیواروں کو جلا دیتا ہے جو کہ زخمِ معدہ (Ulcer) کا سبب بنتا ہے۔ غذا کے ہضم ہونے اور اس کی رطوبتوں کے افراز میں دماغ کا کافی عمل دخل ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ہماری جذباتی کیفیت ہمارے معدے پر بہت اثر انداز ہوتی ہے۔ ہیجانی کیفیت یا غصے کی حالت میں معدے کے عضلات زیادہ متحرک ہو جاتے ہیں اور اس کا استر پھول جاتا ہے۔ اور اگر کوئی شخص مضمحل یا ڈرا ہوا ہو تو معدے کی فعالیت میں کمی آ جاتی ہے اور اس کا استر خشک ہو جاتا ہے' اس لیے یہ کہا جا سکتا ہے کہ طویل عرصے تک جذباتی کیفیات انسان کو معدے کے امراض میں مبتلا کر

Scanned with CamScanner

سکتی ہیں۔

نظامِ ہضم کا ایک ہارمون ''گیسٹرین'' (Gastrin) ہوتا ہے (گیسٹرین کے نتیجے میں معدے سے معدی رطوبتوں کا اخراج شروع ہو جاتا ہے جب معدے کی دیوار سے غذا ٹکراتی ہے تو گیسٹرین خارج ہوتا ہے) جس کی وجہ سے ہم جونہی کھانا شروع کرتے ہیں تو معدے میں رطوبتوں کا اخراج شروع ہو جاتا ہے' پھر جوں جوں ہم غذا کھاتے رہتے ہیں ان رطوبتوں کا خراج تیز ہوتا رہتا ہے۔ یہ ہارمون خون کے بہاؤ کے دوران بنتا ہے اور خون کے ساتھ سفر کرتے ہوئے معدے کے اس حصے تک پہنچ جاتا ہے جہاں سے معدے کی رطوبتوں کا اخراج ہونا ہوتا ہے۔

معدے کی بلغمی جھلی کے اندر موجود غدود مختلف النوع خلیوں پر مُشتمل ہوتے ہیں جن میں سے کچھ میوسن خارج کرتے ہیں اور کچھ نمک کا تیزاب اور کچھ دوسرے وہ ہضمی خامرے خارج کرتے ہیں جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ معدے کے نچلے نصف حصہ میں تیزاب بنانے والے خلیے دراصل ایک بہت ہی تیز تیزاب خارج کرتے ہیں۔ یہ تیزاب اگر اساسی میوسین سے متعدل نہ ہو جائے تو معدے کے استر کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ چنانچہ جب میوسین اور تیزاب کا توازن بگڑتا ہے یعنی جوفِ معدہ میں تیزابیت بہت بڑھ جاتی ہے تو ورمِ معدہ (Gastritis) یا السر کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں معدہ کی دیوار کے کچھ حصے تباہ ہو جاتے ہیں۔ رطوبتیں ہمیشہ معین مقدار میں خارج نہیں ہوتیں بلکہ کھائی جانے والی خوراک کے لحاظ سے ان کی مقدار میں کمی بیشی ہو سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کھانا کھانے کے دو تین گھنٹوں کے بعد کے عرصے میں تیزاب کے اثر کو متعدل کرنے کے لیے بلغمی رطوبت کم خارج ہوتی ہے۔ ایک صحت مند معدہ اس اضافی تیزابیت سے واقف نہیں ہوتا۔ اگر کسی کے معدے کی بلغمی جھلی میں سوزش یا السر ہو تو ایسا فرد جلن اور بے چینی محسوس کرتا ہے۔ اس قسم کی تکلیف سے بچنے کے لیے دودھ استعمال کیا جائے تو وقتی طور پر افاقہ محسوس ہوتا ہے کیونکہ دودھ معدے کی تیزابیت کو متعدل کر دیتا ہے۔

نمک کا تیزاب صرف سوزش اور جلن ہی پیدا نہیں کرتا بلکہ یہ کئی لحاظ وسے مُفید بھی ہوتا ہے اس کے اخراج کا تعلق جسم میں تیزاب اور اساسی توازن کے ساتھ ہوتا

ہے اور اسی طرح گردوں سے تیزابی پیشاب کے اخراج اور پھیپھڑوں سے القلی گیس کے اخراج سے بھی اس کا تعلق ہوتا ہے۔ معدے یا آنتوں میں کسی رُکاوٹ کی وجہ سے لمبے عرصے تک قے آتے رہنے سے معدے کے تیزابی ہاضم سیال میں تیزابیت کی کمی خون میں القلویت کے اضافے کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔

معدے کے تیزابی ہاضم سیال کی تیزابی خاصیت کی وجہ سے معدے میں بیکٹر یا ہلاک ہو جاتے ہیں چنانچہ کھائی گئی خوراک حقیقی طور پر آنت میں جراثیم سے پاک ہو کر پہنچتی ہے۔ نمک کا تیزاب خوراک سے لوہے کے اجزا الگ الگ کر کے انہیں اس شکل میں تبدیل کر دیتا ہے کہ یہ جذب ہونے کے قابل ہو جائیں۔ خون کے سُرخ خلیوں کی پرورش کے لیے یہ ایک بہت اہم عمل ہے۔

معدے کے نچلے حصے میں ایک اور خامرہ بھی افراز ہوتا ہے جو جگر میں وٹامن۔ بی کے انجذاب اور ذخیرے میں مدد دینے کے لیے خوراک میں وٹامن بی کمپلیکس کے ایک جزو پر عمل کرتا ہے۔ یہ وٹامن جگر کی ''ضد انیمیائی اصول'' والی پیداوار کے لیے لازم ہوتا ہے جو ہڈیوں کے گودے میں خُون کے سُرخ خلیے بننے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

معدے میں رطوبتوں کے اخراج کا عمل جاری و ساری رہتا ہے اس کے ساتھ ساتھ غذا پر ان رطوبتوں کا عمل ہوتا رہتا ہے اس کے بعد یہ غذا چھوٹی آنت (امعا = Intestine) میں داخل ہوتی رہتی ہے۔ خوراک کو آنت میں بھیجنے کے لیے معدے وقفے وقفے سے بھینچتا یعنی سکڑتا رہتا ہے' معدے کے بھینچنے یا سکڑنے کا یہ عمل کھانا کھانے کے دوران اور بعد میں تین بار فی منٹ کے حساب سے جاری رہتا ہے اور یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ معدہ تمام خوراک سے خالی نہیں ہو جاتا۔ معدے کے خالی ہونے کا انحصار کھائی جانے والی چیز پر ہوتا ہے۔ کئی بار جب انسان کو بھوک لگ رہی ہوتی ہے تو معدے میں درد کا احساس ہوتا ہے یہ درد معدے کے سکڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ اس وقت معدہ خوراک طلب کر رہا ہوتا ہے۔ خوراک تقریباً چھ گھنٹے تک معدے میں ٹھہرتی ہے' معدے کی دیواریں خوراک کو محلول کی سی صورت میں لے آتی ہیں تاکہ اسے ہضم کرنا آسان ہو۔ نیم ہضم شدہ

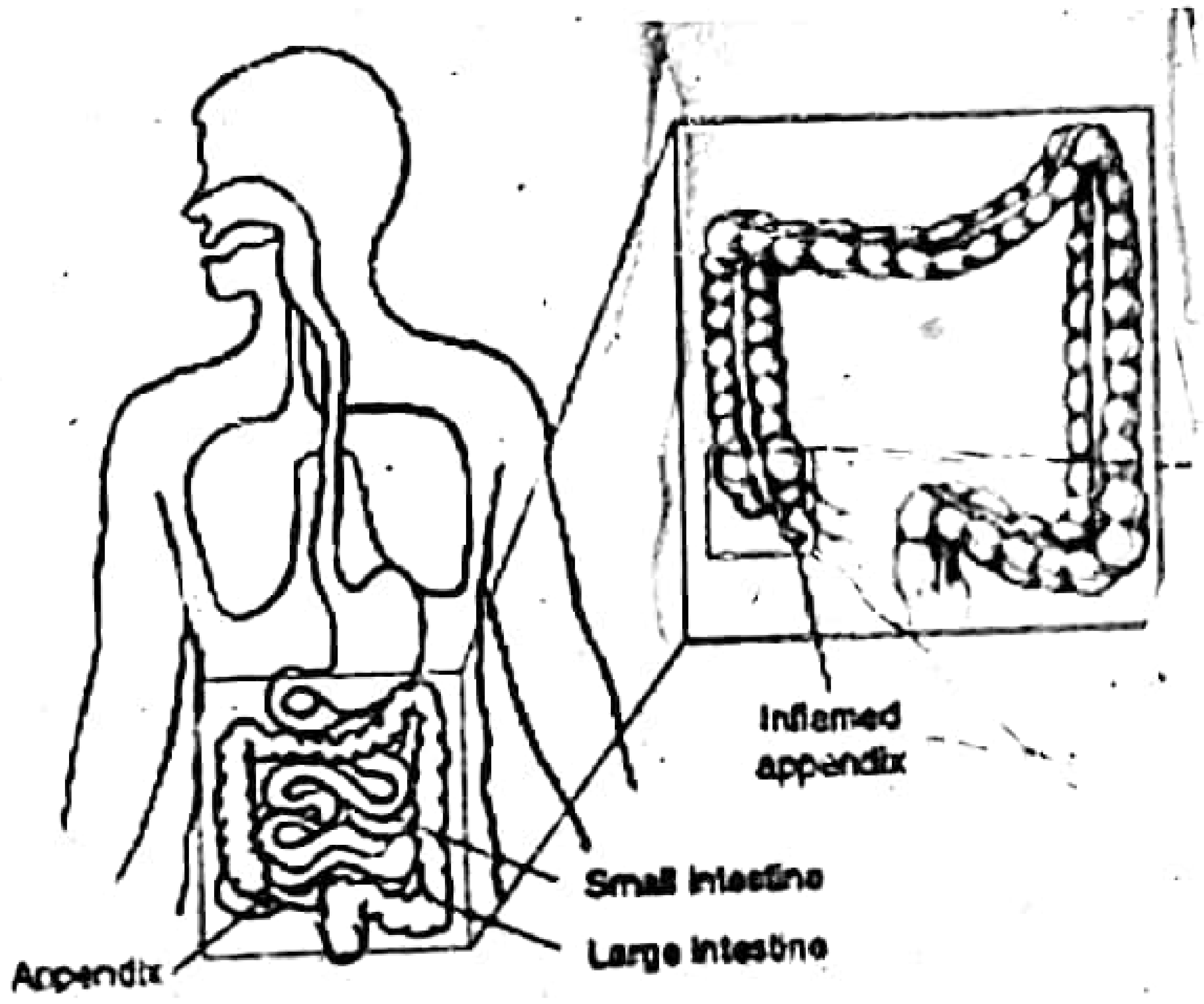
خوراک پر مشتمل محلول کو کائم (Chyme) کہا جاتا ہے۔ اور یہ محلول معدے کے چھوٹی آنت میں کھلنے والے دروازے پائیلورک (Sphincter) کے کھلتے ہی چھوٹی آنت میں چلا جاتا ہے۔ پائیلورک (Sphincter) نامی رِنگ (Ring) کے موٹے ہونے سے چھوٹی آنت کی دیوار عموماً بند رہتی ہے اور اس طرح سے معدہ بھرا رہتا ہے۔ یہ چند سیکنڈز کے لیے کھلتی ہے اور اسی دوران خوراک چھوٹی آنت میں چلی جاتی ہے۔

معدہ میں اگرچہ ہضم کا معمولی عمل رونما ہوتا ہے لیکن یہاں سے ہضم ہونے والی غذا جسم میں داخل نہیں ہوتی۔ معدہ سے پانی' شراب' گلوکوز اور کچھ ادویہ (جن میں زہر بھی شامل ہے) یا شہد براہ راست جسم میں داخل ہو سکتے ہیں اس لیے ان چیزوں کے اثرات چند ہی منٹ کے بعد محسوس کئے جا سکتے ہیں' ورنہ عام حالات میں غذا کا ہر حصہ کم از کم آدھا گھنٹہ معدہ میں رکتا ہے اور اسکے بعد آگے روانہ ہوتا ہے۔

یہ بات یقیناً حیران کُن ہے کہ اگر معدہ اس قدر اہم افعال انجام دیتا ہے تو جراحی عمل سے معدہ نکال دینے یا اس کا ایک حصہ کاٹ دینے سے انسان زندہ کیسے بچ جاتا ہے۔ درحقیقت معدے کا نچلا حصہ جس کی دیوار سے تیزاب نکلتا ہے' اکثر معدے یا اثنا عشری آنت کے السر کی تکلیف سے نجات کے لیے کاٹ دیا جاتا ہے کیونکہ تیزاب السر کو دائمی بنانے میں مدد دیتا ہے۔ تکلیف سے بچاؤ کے لیے ضرورت کے مطابق معدے کا کوئی بھی حصہ بلکہ بعض اوقات پُورا معدہ بھی کاٹ کا نکالا جا سکتا ہے کیونکہ آنت کافی حد تک معدے کا ہضمی فعل بخوبی انجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

جب جزوی طور پر ہضم شُدہ خوراک مائع شکل اختیار کر چکی ہوتی ہے تو یہ کھنچے ہوئے حلقے یعنی فَمِ معدہ (Pylorus) میں سے' جو معدے کا خارجی راستہ ہوتا ہے' تھوڑی تھوڑی مقدار میں وقفے وقفے سے نکل کر چھوٹی آنت میں داخل ہو جاتی ہے۔ اب آنت میں موجود مائع خوراک کیموس (Chyme) کہلاتی ہے۔ یہ کسی حد تک محلول اور کسی حد تک شیرہ ہوتی ہے۔ شیرہ اس لحاظ سے کہ اس میں چکنائی کے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات مائع میں اِدھر اُدھر بکھرے ہوتے ہیں۔ آخر کار معدہ خالی ہو جاتا ہے اور اپنی رطوبتوں اور غالباً کھانے کے ساتھ نگلی گئی ہوا کے بُلبلوں سے فارغ ہو جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner



چھوٹی آنت (Small Intestine)

چھوٹی آنت کے حصوں اور عمل کو سمجھنے کے لیے اسے ایک ایسے معروف ترین ریلوے اسٹیشن سے مشابہت دیتے ہیں' جس اسٹیشن پر روزانہ لاکھوں کی تعداد میں ٹرینوں کی آمدورفت جاری رہتی ہے۔ یہ نظام بالکل صحیح اور متوازن طریقے سے اپنے عوامل انجام دیتا ہے۔ چھوٹی آنت کو Three Level Miniature Grand Central Terminal سے تشبیہ دیتے ہیں جس کے درج ذیل تین لیول ہیں:

لیول۔۱ ڈیوڈینم (Duodenum) معدہ کا ابتدائی حصہ
لیول۔۲ جیوجینم (Jejunum) معدہ کا درمیانی حصہ
لیول۔۳ ایلیئم (Ileum) معدہ کا آخرہ حصہ

اس ٹرمینل میں روزانہ لاکھوں کی تعداد میں ٹرینیں (غذائی اجزا) لاکھوں ٹریکس Tracks (مائیکرو ولائی =The Microvilli) پر سے گزرتی ہیں۔ اس نظام کے تحت نوے فیصد نشاستہ' لحمیات اور چکنائیاں اور کم مقدار میں حیاتین و معدنیات جزو

بدن بنتے ہیں۔ اس تین لیول کی ٹرین کا شیڈول حسب ذیل ہے:

لیول۔۱ لوہا' کیلشیم' میگ نیزیم۔
لیول۔۲ سادہ شکر (نشاستہ کے رہ جانے والا اجزا)' پانی میں حل ہو جانے والے حیاتین (ب مرکب اور ج ماسوائے حیاتین ب۱۲)۔
لیول۔۳ امینوایسڈ (پروٹین کا رہ جانے والا حصہ) چکنائی میں حل ہو جانے والے حیاتین (الف' ڈ' ھ' ک اور ب۱۲)' فیٹی ایسڈ (چکنائی کا رہ جانے والا حصہ) کولیسٹرول' سوڈیم' پوٹاشیم' الکوحل۔

چھوٹی آنت دراصل نالی نما ایک لمبا راستہ ہے۔ یہ تین حصوں یعنی اثنا عشری آنت (Duodenum)' خالی آنت (Jejunum)' اور پیچیدہ آنت (Ileum) پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان تینوں حصوں میں ظاہری اور کرداری اعتبار سے خاصی مشابہت پائی جاتی ہے۔ جوف شکم کا زیادہ تر حصہ یہی آنت گھیرے ہوئے ہے۔ پیٹ میں یہ آزادانہ حرکت پذیر لچھوں (Coils) کی شکل میں ہوتی ہے جو رودہ بند (Mesentery) نامی ایک پتلی جھلی دار بافت سے کمر کے ساتھ جُڑی ہوتی ہے۔ اس میں آنت کے لیے خون کی رسد چلتی ہے۔ آنت کی حرکات پیٹ کی دیواروں میں سے محسوس کی جاسکتی ہیں خصوصاً جب یہ شدت سے سرگرم ہوتی ہیں۔ ان کی حرکت اسی صورت میں ممکن ہوتی ہے کہ یہ بڑے پیمانے پر ایک ہموار' نمدار اور نازک جھلی سے ڈھکے ہوتے ہیں۔ یہ جھلی باریطون یا پیڑو کا پردہ (Peritoneum) کہلاتی ہے۔ یہ جھلی شکمی جوف میں استر کی شکل میں موجود ہوتی ہے۔ جگر کا زیادہ تر حصہ' معدہ' تلی' خالی آنت' پیچیدہ آنت اور کچھ حصہ تولیدی اعضاء کا اس جھلی سے ڈھپا ہوتا ہے۔ ان اعضاء کے متعلق کہا جاتا ہے کہ یہ جوف شکم کے اندر موجود ہوتے ہیں۔ دیگر اعضاء مثلاً گردے' گردوں سے پیشاب کو مثانے میں منتقل کرنے والی نالی (یوریٹر)' اثنا عشری آنت اور لبلبہ پس باریطونی کہلاتے ہیں کیونکہ یہ باریطون کے پیچھے واقع ہوتے ہیں۔ اس جھلی کا موازنہ دل کو ڈھانپنے والی جھلی یعنی غلاف قلب اور پھیپھڑوں کی جھلی پلیورا (Pleura) سے کیا جا سکتا ہے۔

چھوٹی آنت کی بلغمی جھلی شکل میں معدے کی جھلی سے اور کرداری اعتبار سے

Scanned with CamScanner

اس کے غدود سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کھوکھلی نالی کے اندر پوری لمبائی میں فرن نما نازک اُبھاروں کے سلسلے ہوتے ہیں۔ یہ اُبھار خملات (Villi) کہلاتے ہیں اور ایک حدقہ (Core) یا ساق پر مشتمل ہوتے ہیں جن میں صرف ایک لمفی نالی اور متعدد باریک عروق شعریہ ہوتی ہیں۔ خملات اس قدر کثیر تعداد میں اور ایک دوسرے کے قریب قریب ہوتے ہیں کہ یہ آنت کے استر میں مخملیں تاثر پیدا کرتی ہیں۔ یہ بلغم افراز کرنے والے خلیوں کی صرف ایک تہہ سے ڈھکے ہوتے ہیں جو جذب ہونے والے مادوں اور ان عروق شعریہ اور لمفی عروق کے درمیان واحد رکاوٹ بناتی ہے جن میں سے ان مادوں نے پورے جسم میں پھیل جانا ہوتا ہے۔

چھوٹی آنت کی لمبائی ۲۰ فٹ ہوتی ہے' اتنی لمبائی کے باوجود یہ چھوٹی کہلاتی ہے کیونکہ اس کی چوڑائی بڑی آنت کے مقابلے میں کم ہوتی ہے۔ چھوٹی آنت کے تین حصے ہوتے ہیں:

۱۔ پہلے حصے کو بارہ انگشتی آنت یا اثنا عشری آنت کہتے ہیں' انگریزی میں اسے ڈیوڈینم (Duodenum) کے نام سے پکارتے ہیں' یہ چھوٹی آنت کا پہلا حصہ ہوتا ہے جو معدہ کے زیریں سوراخ سے شروع ہوتا ہے اور خالی آنت تک آتا ہے اس حصہ میں کیمیائی عوامل کثرت سے ہوتے ہیں کیونکہ اسی حصے میں پتہ کی رطوبت صفرا اور لبلبہ کی رطوبت شامل ہوتی ہے۔

۲۔ چھوٹی آنت کے دوسرے حصے کو عربی میں صائم اور انگریزی میں جیوجینم (Jejunum) کہتے ہیں یہ چھوٹی آنت کا ہی حصہ ہے اسے الگ نام سے اس لیے پکارتے ہیں کیونکہ یہ بعد از مرگ خالی ہوتی ہے اس کی لمبائی ساڑھے سات فٹ ہوتی ہے' چھوٹی آنت کا یہ حصہ اثنا عشری آنت سے شروع ہو کر پیچیدہ یا پیچدار آنت تک جاتا ہے۔

۳۔ چھوٹی آنت کے آخری حصہ کو اردو میں پیچدار یا پیچیدہ آنت' عربی میں معاء دقیق اور انگریزی میں ایلیم (Ileum) کہتے ہیں' اس میں بے شمار بل ہوتے ہیں اس لیے اسے پیچیدہ آنت کہتے ہیں یہ حجم میں بھی پتلی ہوتی ہے اس کی لمبائی تقریباً چھ انچ ہوتی ہے۔

چھوٹی آنت کے اندرونی طرف چھوٹے چھوٹے انگلی نما ابھار ہوتے ہیں جنہیں Villi کہتے ہیں ہر ولائی پر مزید مائیکرو ولائی (MicroVilli) ہوتے ہیں۔ ہر ولائی اور مائیکرو ولائی کا غذا پر اثر ہوتا ہے معدے سے غذا ڈیوڈینم (Duodenum) کے ذریعے چھوٹی آنت میں آتی ہے' ڈیوڈینم دراصل چھوٹی آنت کا بالکل ابتدائی حصہ ہے جس کی لمبائی ۲۵ سینٹی میٹر (10 انچ) اور شکل گول ہوتی ہے۔ غذا جب چھوٹی آنت میں آتی ہے تو اس پر پتے سے صفرا اور لبلبے سے انسولین شامل ہونا شروع ہو جاتی ہے اس کے علاوہ دیگر مختلف غدودوں کی رطوبتیں شامل ہو کر غذا کے ہضم ہونے میں مدد کرتی ہیں۔ چھوٹی آنت میں غذا کے مختلف اجزا کی علیحدگی کا عمل واقع ہوتا ہے' غذائی اجزا کی علیحدگی کے اس عمل میں دماغ 'لبلبہ' جگر اور مختلف ہارمون اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لبلبہ اور جگر آنتوں سے دو نالیوں کے ذریعے منسلک ہوتے ہیں ان دونوں میں مختلف ہضمی رطوبتیں ہوتی ہیں یہ غذا میں شامل ہو کر مختلف اجزا کو علیحدہ کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ غذا کی علیحدگی کا عمل ٹوٹ پھوٹ کا عمل بھی کہلاتا ہے' غذا کی توڑ پھوڑ کا عمل انتہائی ضروری ہوتا ہے کیونکہ غذا میں مختلف غذائی اجزا کے سالمے ہوتے ہیں جو آپس میں یکجا ہوتے ہیں' ان میں سے ہر سالمے کی افادیت اس کے مخصوص اعضا تک پہنچ کر ہی کارگر ہوتی ہے' اگر یہ اجزا علیحدہ نہ ہوں تو اپنے مخصوص اعضا تک پہنچنا ان کے لیے مشکل ہوتا ہے' اور انسانی جسم پھر ان سے فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔

عمومی طور پر غذا میں تین بڑے اجزا لحمیات' نشاستہ اور چکنائی شامل ہوتے ہیں ان میں سے ہر ایک کی ایک مخصوص ساخت ہوتی ہے جو انسانی جسم میں استعمال ہونے سے پہلے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتی ہے۔

غذائی اجزاء کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل

یہ ٹوٹ پھوٹ کا عمل تینوں اجزا پر درج ذیل طریقے سے ہوتا ہے:

لحمیات:

لحمیات گوشت' دالوں پنیر اور روٹی میں پائی جاتی ہے' اس کے سالمے ایک لمبی زنجیر کی صورت میں ہوتے ہیں۔ جسم میں تیار ہونے والے خامرے کسی چھری کی مانند اس پروٹینی زنجیر پر حملہ کر کے اسے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیتے ہیں اور

Scanned with CamScanner

یوں پروٹین کے سالمے علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔

نشاستہ:

کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ پتے والی سبزیوں، پھلوں، اناج، آلو اور قلیل مقدار میں چند حیوانی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ نشاستہ شکر کے سالموں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ یہ شکر مختلف جسمانی سرگرمیوں کے لیے خرچ ہوتی ہے۔ شکر کے ان سالموں کا بھی وہی حشر ہوتا ہے جو پروٹینی زنجیر کا ہوتا ہے۔ یعنی شکر کے سالمے بھی مختلف خامروں کے حملے کے نتیجے میں الگ ہو جاتے ہیں اور باآسانی ہضم ہو جاتے ہیں۔

چکنائی:

چکنائی کے ذرات چھوٹے چھوٹے قطروں میں تحلیل ہو کر چھوٹی آنت کی دیواروں میں سرایت کر جاتے ہیں جہاں سے یہ خون کے ساتھ بہہ جاتے ہیں اور ایسی جگہ ذخیرہ ہو جاتے ہیں جہاں اسے ضرورت پڑنے پر کام میں لایا جا سکے۔

حیاتین اور معدنیات:

حیاتین اور معدنیات ٹوٹ پھوٹ کا شکار تو نہیں ہوتے لیکن غذا میں سے باآسانی علیحدہ ہو جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء کے ہضم ہونے کی ترتیب

چھوٹی آنت میں غذا کے ہضم ہونے کا دارومدار اس پر نہیں ہوتا کہ کون سی غذا پہلے کھائی گئی ہے بلکہ غذا کے ہضم ہونے کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ کون سی غذا پہلے اپنے بنیادی حصوں میں تقسیم ہوتی ہے غذا کے مختلف اجزا کے ہضم ہونے کی ترتیب حسبِ ذیل ہے:

نشاستہ:

نشاستہ جو شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے سب سے پہلے ہضم ہوتا ہے۔

لحمیات:

لحمیات امینو ایسڈ کی صورت میں دوسرے نمبر پر ہضم ہوتے ہیں۔

چکنائی:

چکنائیاں جو کہ فیٹی ایسڈ میں تبدیل ہو جاتی ہیں سب سے بعد میں ہضم ہونے کے مراحل میں آتی ہیں اسی وجہ سے چکنائی والی غذا سے معدے کافی دیر بھرا رہتا ہے۔

حیاتین:

ایسے حیاتین جو کہ پانی میں حل پذیر (حیاتین۔ب مرکب اور حیاتین۔ج) ہوں وہ چکنائی میں حل پذیر ہونے والے حیاتین (حیاتین۔الف، ڈ، ھ اور ک) سے پہلے جزوِ بدن بنتے ہیں۔

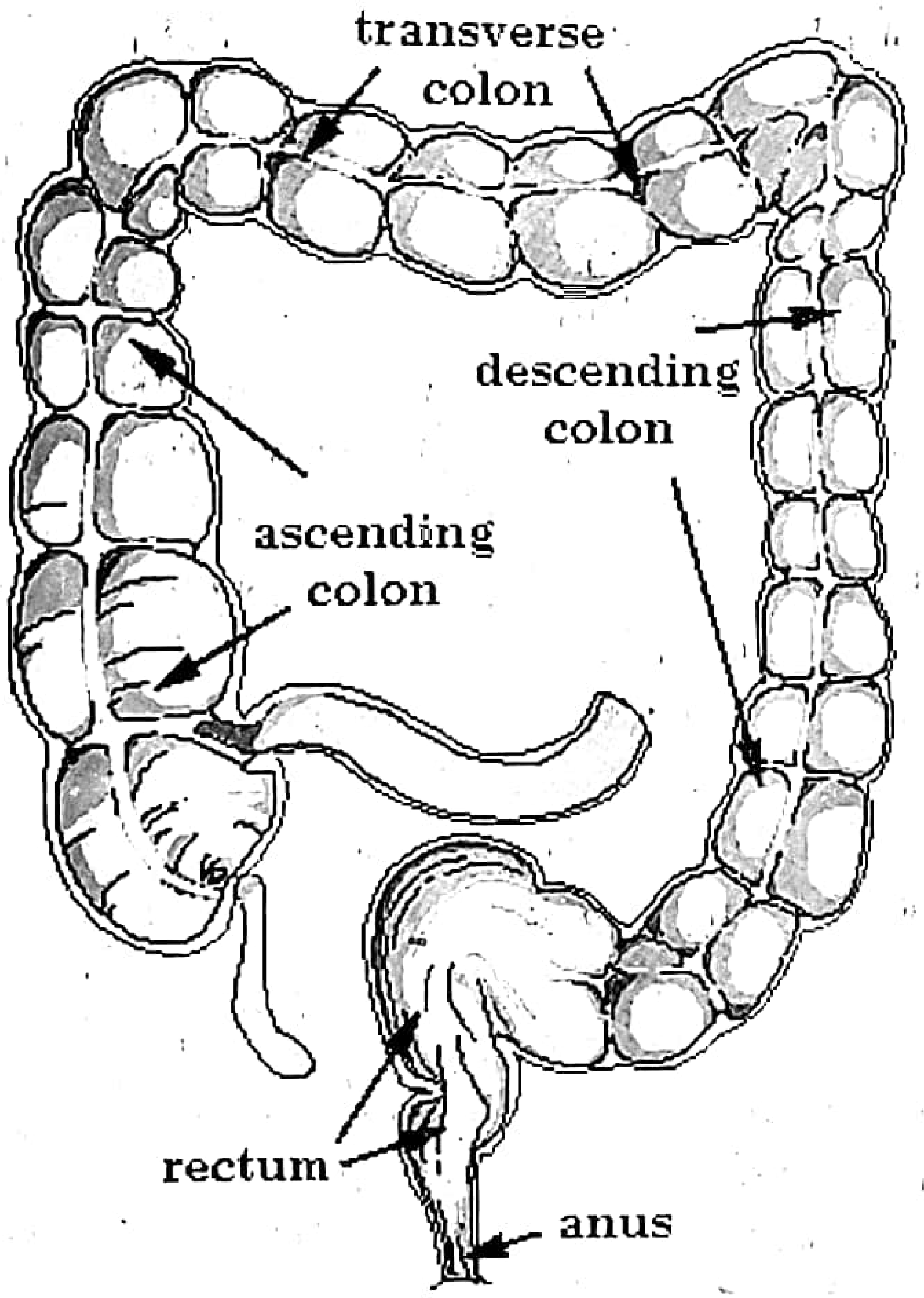
جب چھوٹی آنت میں تمام غذائی اجزا ہضم کے مراحل مکمل کر چکے ہوتے ہیں تو:

☆ امینو ایسڈ (Amino Acid)، شکر (Sugar)، حیاتین۔ب، ج (Vitamin-B & C)، لوہا (Iron)، کیلشیم (Calcium) اور میگنیشم (Magnesium) خون کے ذریعے جگر میں چلے جاتے ہیں جہاں پر یہ سٹور ہو جاتے ہیں اور باقی جسم میں بھجوا دیے جاتے ہیں۔

☆ فیٹی ایسڈ (Fatty Acids)، کولیسٹرول (Cholestrol)، اور حیاتین۔الف، ڈ، ھ اور ک (Vitamins-A,D,E & K) لمف نظام میں جاتے ہیں اس کے بعد خون میں شامل ہو کر جگر میں چلے جاتے ہیں جہاں سے یہ باقی جسم میں بھجوا دیے جاتے ہیں۔

یہ تمام اجزا جسم کے خلیوں میں جانے کے بعد عملِ تحول (Metabolism) کے عمل سے گزرتے ہیں تاکہ جسم کو ایندھن فراہم کریں اور نئے خلیات و بافتیں تشکیل پائیں۔ عملِ تحول= میٹابولزم کا وہ حصہ جو جسم کو ایندھن فراہم کرتا ہے کیٹابولزم (Catabolism) کہلاتا ہے، جب کہ عملِ تحول کا وہ حصہ جو جسم کی نئی بافتیں تشکیل دیتا ہے وہ اینابولزم (Anabolism) کہلاتا ہے۔ خوراک کے بچ جانے والا اجزا بڑی آنت (قولون) میں چلے جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner



بڑی آنت (Large Intestine)

بڑی آنت جسے قولون یا کولون بھی کہتے ہیں، تین حصوں، کولون ر قولون (Colon) ریکٹم (Rectum) اور انیل کینال (Anal Canal) پر مشتمل ہوتی ہے۔ کولون دائیں طرف اندھی آنت (Caecum) سے شروع ہوتی ہے۔ یہ بطور Ascending Colon دائیں طرف پسلیوں کے نیچے سے شروع ہوتی ہے اور دوسری طرف سے ہوتی ہوئی Transverse Colon کی شکل میں دائرہ بناتی ہے۔ اس کی شکل انگریزی کے حرف ''n'' سے ملتی جلتی ہے۔ بڑی آنت کا اہم کام اس میں چھوٹی آنت سے پہنچنے والے سیال اشیاء کا پانی جذب کرنا ہوتا ہے۔ قولون یا بڑی آنت کے جو تین حصے ہوتے ہیں یہ تین کام کرتے ہیں، ایک حصے میں ہونے والی حرکت نچوڑنے والی ہوتی ہے، یوں یہ حصہ چھوٹی آنت سے آنے والے سیالات کے آگے بڑھنے کی رفتار کو سُست کرتا ہے تاکہ پانی خُوب جذب ہو۔ آنت کے اگلے حصے میں ہونے والی حرکات سے آنت کی دیواریں سکڑ کر نیم سیال فُضلے کے آگے بڑھنے کی رفتار گھٹاتی ہیں۔ یہ حرکات وقفے وقفے سے منٹوں بلکہ گھنٹوں تک جاری رہتی ہیں اور فُضلہ ایک سے دو انچ کے حساب سے آگے بڑھتا رہتا ہے۔ قولون کا سب سے آخری حصہ فُضلہ جمع ہونے کا مقام ہے۔ یہاں آنت کی حرکت اوپر سے نیچے کی طرف جاری رہتی ہے اور فُضلہ دھیرے دھیرے مبرز کی طرف بڑھتا رہتا ہے، اسی لیے اجابت سے فارغ ہونے کا عمل ایک مقرر وقت پر پُورا کرنا ضروری ہوتا ہے۔

بڑی آنت چھوٹی آنت سے تین گنا چوڑی ہوتی ہے لیکن لمبائی میں چھوٹی آنت سے تقریباً پانچ گز چھوٹی ہوتی ہے اس کی لمبائی پانچ فیٹ ہوتی ہے اور یہ پیٹ میں چھوٹی آنت کا احاطہ کیے ہوتی ہے۔ بڑی آنت باوجود اس کے کہ سائز میں چھوٹی آنت سے پندرہ فیٹ چھوٹی ہوتی ہے لیکن بڑی کہلاتی ہے تو اس کے بڑی کہلانے کا سبب اس کی چوڑائی ہوتی ہے جو کہ چھوٹی آنت سے تین گنا

زیادہ ہوتی ہے' یہ اپنے دائرہ حجم میں بہت بڑی' موٹی اور ساخت میں دبیز ہوتی ہے اس میں چربی بہت زیادہ ہوتی ہے یہ چھوٹی آنت سے جب شروع ہوتی ہے تو یکدم فراخ ہوجاتی ہے یہاں اس کا فاضل سرا نیچے کی طرف رہ جاتا ہے جسے زائد آنت یا کانی آنت (Appendix) اور عُرفِ عام میں اپنڈکس کہتے ہیں' یہاں سے بڑی آنت سیدھی اوپر کی طرف اٹھتی ہے اور معدہ کے ساتھ مس کرتی ہوئی بائیں طرف طحال کیطرف جاتی ہے اور قولون آنت سے ملتی ہے (قولون آنت طحال کے عین نیچے بڑی آنت سے شروع ہوتی ہے اور سیدھی نیچے کی طرف آتی ہے مبرز کے قریب یکدم باریک ہوجاتی ہے اور امعاء مستقیم کے نام سے مقعد کے ساتھ مل جاتی ہے' درد قولنج اسی آنت میں واقع ہوتا ہے اس لیے اسے قولون کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ بڑی آنت کے اہم اجزا میں سے ایک بیکٹیریا بھی ہے جو کہ چند اہم حیاتین کی تیاری میں مدد دیتے ہیں اور انہی بیکٹیریا کی مدد سے ریشے کی ٹوٹ پھوٹ کے نتیجے میں گیسیں بھی بنتی ہیں جو ریح کی صورت میں خارج ہوتی رہتی ہیں۔ یہ ننانوے فیصد گیسیں ریشے کو توڑنے کے عمل کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں اور بے بو ہوتی ہیں لیکن کچھ غذائیں جو کہ نظام ہضم کے خلاف مزاحمت پیدا کرتی ہیں تو ان کے بڑی آنت میں پہنچنے پر بیکٹیریا ان پر عمل کرتا ہے جس کے نتیجے میں ان غذاؤں کے اجزا ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں اور ان میں سے مخصوص بودار گیسیں خارج ہوتی ہیں۔ بڑی آنت کا ابتدائی حصہ بے کار ہوتا ہے اور کوئی فعل انجام نہیں دیتا۔ اس حصے کو اپنڈکس کا نام دیا گیا ہے کبھی کبھار غذا کی بہت قلیل مقدار اپنڈکس میں بھی جا گھستی ہے۔ (اپنڈکس دراصل بڑی آنت کا ابتدائی اور بے کار حصہ ہے سائنس دانوں کا خیال ہے کہ ہمارے آباؤاجداد جو سبزی خور تھے ان کے جسم میں اپنڈکس ایک پودا خور بیکٹیریا کا کام سرانجام دیتی تھی' آہستہ آہستہ انسان کے کھانے کی عادات بدلیں تو یہ حصہ بے کار ہوگیا' جس میں تکلیف کی صورت میں اسے کاٹ دیا جاتا ہے)۔ بڑی آنت میں پائے جانے والے مفید بیکٹیریا کے چند ایک افعال درج ذیل ہیں:

۱۔ حیاتین ب۱۲ کی تیاری جو کہ کولون کی دیوار میں جذب ہو جاتا ہے۔

۲۔ حیاتین ک کی تیاری' یہ بھی بڑی آنت کے حصے کولون کی دیواروں میں جذب ہو کر باقی جسم میں پہنچتا ہے۔

۳۔ غیر ہضم شدہ ریشہ کو گیس کی صورت میں تبدیل کرنا جو کہ ریح کی صورت میں بذریعہ مقعد خارج ہو جاتی ہے۔

بڑی آنت میں غذا پر ہضم کا کوئی عمل واقع نہیں ہوتا۔ یہ چھوٹی آنت سے بچ نکلنے والی غیر ہضم شدہ غذا سے بڑی مقدار میں پانی اور الیکٹرولائٹس جذب کرتی ہے۔ اور غذا کا باقی مواد فضلے کیصورت میں یہاں سے خارج ہو جاتا ہے۔ غذا میں جس قدر زیادہ ریشہ (Fibre) ہوگا اتنا ہی زیادہ مواد بڑی آنت میں آئے گا ریشے کا ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ یہ فالتو مواد کو آسانی اور سرعت سے آگے بڑھاتا ہے' اس کے برخلاف فالتو مواد ٹھہر کر مختلف بیماریوں کا موجب ہوتا ہے۔ یہاں سے یہ سارا فالتو مواد فضلے کی صورت میں بذریعہ مقعد خارج ہو جاتا ہے۔

پتہ (Gall Bladder)

جگر کے نیچے ناشپاتی کی شکل کی ایک تھیلی ہوتی ہے جسے عام زبان میں پتہ' عربی میں مرارہ اور انگریزی میں گال بلیڈر (Gall Bladder) کہتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں شہادت کی اُنگلی کے برابر لمبائی والے بغیر ہوا بھرے غبارے جیسا معلوم ہوتا ہے۔ اس کے اُوپر بلغمی جھلی کی ایک باریک تہ ہوتی ہے اور اس کی ایک پتلی سی عُضلاتی دیوار بھی ہوتی ہے۔ جگری نالی (Hepatic Duct) اور مثانوی نالی جو پتے (Gall Bladder) کے اندر جاتی ہے' انگریزی حرف Y کے بازوؤں کی سی شکل بناتی ہیں اور ان کے ساتھ ایک مشترک نالی ہوتی ہے جو آنت کے پہلے حصے یعنی اثنا عشری آنت میں داخل ہوتی ہے۔ یہ حرف Y کا نچلا حصہ سمجھیں۔ پتہ صفرا کی رطوبت کا ذخیرہ ہوتا ہے صفرا ایک نالی کے ذریعے پتے

Scanned with CamScanner

کے اندر پہنچتا ہے جو اپنے اندر ایک کپ کے پانچویں حصے کے برابر صفرا ذخیرہ کر لیتا ہے اور جب خوراک کے انہضام کے لیے اس کی ضرورت ہوتی ہے تو یہ اثنا عشری آنت میں خارج ہو جاتا ہے۔ خوراک کے انہضام کے دوران کچھ صفرا جگر سے اثنا عشری آنت میں براہ راست پہنچتا ہے۔ پتے کے ذمے کئی کام ہوتے ہیں ایک تو یہ صفرا کو جمع کرتا ہے اس کے علاوہ پانی جذب کر کے صفرا کو گاڑھا بناتا ہے، کسی قدر بعض معدنی نمکیات کو جذب کرتا ہے یہ کولیسٹرول کو بھی ایک حد تک خارج کرتا ہے۔ پتے میں پائے جانے والے کولیسٹرول سے بعض اوقات چھوٹی چھوٹی پتھریاں بن جاتی ہیں جو کہ بہت تکلیف دہ ہوتی ہیں۔ باقی تمام رطوبتوں کے علاوہ ''صفرا'' (Bile) بھی نظامِ ہضم میں شامل ہوتی ہے ہرے رنگ کی یہ رطوبت مختلف ترشوں کا آمیزہ ہوتی ہے، اسے جگر میں موجود خاص خلیات تیار کرتے ہیں یہ رطوبت مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی پتے میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ جب غذا میں موجود چکنائی ڈیوڈینم میں پہنچتی ہے تو پتہ اپنے اندر موجود اس رطوبت کو خارج کرتا ہے جو چکنائی کے بڑے قطروں کو چھوٹے قطروں میں تقسیم کر دیتی ہے، اس طرح سے چکنائی کا ہاضمہ ہو جاتا ہے۔ صفرا، سرخ خون سے ہی تشکیل پاتا ہے۔ خون کا ایک سرخ خلیہ تقریباً چار ماہ تک زندہ رہتا ہے اس کے بعد یہ مر جاتا ہے، ان مردہ سرخ خلیات میں سے کچھ پتے تک پہنچ جاتے ہیں یہاں ان کا رنگ بدل جاتا ہے اور یہ خلیات صفرا میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ صفرا کی حالت میں ان کا رنگ گہرا سبز ہو جاتا ہے۔ پتہ اگرچہ مفید افعال سرانجام دیتا ہے لیکن جسم میں اس کی موجودگی بہت زیادہ ضروری بھی نہیں۔ اگر پتھری یا تعدیہ (Infection) کی وجہ سے کسی شخص کا پتہ نکال دیا جائے تو وہ معمول کے مطابق زندگی گزار سکتا ہے۔ بعض جانوروں مثلاً گھوڑوں اور چوہے میں پتہ سرے سے موجود ہی نہیں ہوتا۔ پتے کی غیر موجودگی میں پت نالیاں پھیل کر چوڑی ہو جاتی ہیں اور جگر سے افراز شدہ صفرا اس وقت تک اپنے اندر برقرار رکھتی ہیں جب تک کہ اس کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

لبلبہ (Pancreas)

لبلبہ جسے عربی میں بانقراس اور انگریزی میں Pancreas کہتے ہیں، انسانی جسم کا ایک اہم عضو ہے یہ شکم میں بائیں جانب اوپر کی طرف جگر کے قریب سینے کے نیچے واقع ہوتا ہے اور چھوٹی آنت اور پتے سے منسلک ہوتا ہے۔ یہ عضو نظامِ ہضم میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ لبلبہ ایک نالی دار غدود ہے جو معدے کے پیچھے ہوتا ہے، اس کے درمیان میں سے ایک نالی گزرتی ہے جس میں کئی اور چھوٹی چھوٹی نالیاں ملی رہتی ہیں۔ اس عضو کا سرا جگر سے چھوٹی آنت میں آنے والی صفراوی نالی سے جڑا ہوتا ہے۔ اس طرح صفرا اور لبلبے سے آنے والے رس دونوں چھوٹی آنت میں گرتے ہیں۔ یہ 17.7 سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اور اس کا وزن تقریباً 98 گرام ہوتا ہے۔ اس کے اندر بافتوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہوتے ہیں جو انسولین بناتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے انسولین کی کمی ہو جائے تو دورِ حاضر کا سب سے عام مرض '' ذیابیطس '' لاحق ہو جاتا ہے۔ انسولین خون میں شکر کی مقدار کم کرتی ہے جب کہ لبلبہ میں تیار ہونے والا ایک اور ہارمون گلوکاگون (Glucagon) ہوتا ہے جو خون میں شکر کم ہو جانے پر اس کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔ جب غذا ڈیوڈینم کی طرف آنے لگتی ہے تو غذا میں شامل ہائڈ کلورک ایسڈ اور شکر کے ذریعے لبلبے کو اس کی آمد کی اطلاع ملتی ہے جب لبلبے کو یہ پیغامات موصول ہوتے ہیں تو یہ تقریباً ایک لیٹر یا کچھ زیادہ اپنی رطوبتیں چھوٹی آنت میں بھیجنے کے تیار ہو جاتا ہے یہ رطوبت جو '' انسولین '' کہلاتی ہے ایک نالی (Pancreatic Duct) کے ذریعے چھوٹی آنت تک پہنچتی ہے۔

لبلبے کی رطوبتیں: لبلبے میں دو طرح کی رطوبتیں تیار ہوتی ہیں ایک اہم رس ہاضم خمیر ہوتا ہے جو پروٹین، نشاستے اور چکنائیوں کے ہضم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ لبلبے کی نالی سے گزرتا ہے۔ لبلبے میں تقریباً دس لاکھ خلیات کے

Scanned with CamScanner

گچھے بنے ہوتے ہیں جنہیں طب کی اصطلاح میں ''لینگر ہانز کے جزیرے'' (Langerhans Islets) کہتے ہیں ۔ یہ ایک خاص رس تیار کرتے ہیں جو انسولین کہلاتا ہے۔ یہ رس نالی کے بغیر ہی براہِ راست خون میں شامل ہوتا رہتا ہے۔یہ رس اگر کم تیار ہو تو اس کی کمی کی وجہ سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو بالآخر پیشاب میں شامل ہونے لگتی ہے۔ انسولین کے علاوہ لبلبے میں گلوگاکون (Glucagon) نامی ایک اور رس تیار ہوتا ہے جس کا کام انسولین کے برخلاف ہوتا ہے یعنی یہ خون میں شکر کم کرنے کی بجائے اس کی سطح بڑھا دیتا ہے ۔یہ رطوبت دراصل جگر میں جمع گلائیکوجن کو توڑتی یعنی ہضم کرتی ہے۔

لبلبے کا سب سے اہم کام ہاضم رس کی تیاری ہے کہ جو معدے سے نکل کر چھوٹی آنت میں پہنچنے والی جزوی طور پر ہضم شدہ غذا میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہ ہاضم رسوں میں سب سے اہم رس ہوتا ہے جو تیزابی نہیں ہوتا بلکہ الکلائی، یعنی کھاری ہوتا ہے۔ اس کھاری رس کا زیادہ تر حصہ سوڈیم کاربونیٹ ہوتا ہے جسے عام زبان میں میٹھا سوڈا کہتے ہیں۔ یہ چھوٹی آنت کو معدے سے آنے والے صفرا کے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کی وجہ سے صفرا کی تیزی گھٹ جاتی ہے۔ سوڈے کے علاوہ اس رس میں دوسرے نمک بھی ہوتے ہیں۔ لبلبے کے تیار کیے ہوئے ہاضم خمیروں میں سے ٹرپسن (Tripsin) اور کیموٹرپسن (Chymotrypsin) لحمیات کو ہضم کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ ایمائی لیز (Amylase) نشاستے دار غذاؤں کو اور ڈی سکرائڈ (Disaccharide) مالٹوس میں تبدیل کرتا ہے۔ چوتھا اہم خمیر پنیر (Lipase) ہوتا ہے جو چکنائیوں کو گھلاتا اور قابلِ ہضم و جذب بناتا ہے۔

جگر (Liver)

جگر نظامِ ہضم کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو کہلاتا ہے۔ جگر کا وزن تقریباً تین پونڈ ہوتا ہے، یہ عضو پیٹ کے دائیں طرف

واقع ہوتا ہے اور اس کا زیادہ تر حصہ نچلی پسلیوں سے ڈھکا ہوتا ہے۔ اس کے دو حصے ہوتے ہیں دایاں حصہ بائیں حصے سے ذرا بڑا ہوتا ہے۔ اس کا بایاں حصہ جو اگرچہ واضح طور پر منقسم نہیں ہوتا، معدے اور اثنا عشری آنت کے کچھ حصے کے اوپر ہوتا ہے۔ ایک سائنسی اندازے کے مطابق انسانی جسم میں تقریباً ۵۰۰ ایسے افعال ہوتے ہیں جو جگر کے ذمے ہوتے ہیں۔ جگر کے خلیات ہزاروں کثیر شاخہ نالیوں ں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک مرکزی رگ سے منسلک ہوتا ہے اور آنتوں میں غذا سے پُر خون وصول کرتا ہے۔ انسانی جسم میں جگر اپنے حجم اور مختلف سرگرمیوں کے اعتبار سے انتہائی موثر عضو کی حیثیت رکھتا ہے۔ دوسرے حیوی اعضاء مثلاً گردوں اور پھیپھڑوں کی طرح جگر میں بھی بافتوں کی تعداد کافی حد تک فاضل ہوتی ہے چنانچہ ضرورت پڑنے پر جگر کا تین چوتھائی حصہ کاٹا جا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں جگر کا فعل بند نہیں ہوتا بلکہ جاری رہتا ہے۔ ایک صحت مند نوجوان کے جگر کا وزن اس کے دِل یا گردوں کے وزن کا تقریباً چار گنا ہوتا ہے۔ یہ کیپسول کی طرح ایک ہموار جھلی میں ملفوف ہوتا ہے۔ جگر چپٹا اور ایک طرف سے گول گنبد نُما ہوتا ہے جو خمیدہ ڈایافرام کے مخالف فِٹ بیٹھتا ہے۔ انسانی جگر کی ظاہری شکل وصورت بالکل گائے کے جگر جیسی ہوتی ہے۔ چونکہ اس میں بہت سے مادے ذخیرہ ہوتے ہیں اور یہ ان کو تبدیل شدہ شکلوں میں بدلتا بھی ہے، اس لیے عُمر میں اضافے اور تغذیہ کے ساتھ ساتھ اس کے حجم میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔

جگر کے افعال

مختصراً جگر کے افعال درج ذیل ہیں:

- جگر کے خلیات اور بہت سے افعال انجام دینے کے علاوہ صفرا کا بھی افراز کرتے ہیں جو خون میں شامل نہیں ہوتا اور نشاستہ پر عمل کر کے اس کو گلوکوس میں تبدیل کر کے گلائی کوجن (Glycogen) کی صورت میں

Scanned with CamScanner

ذخیرہ کرتا ہے گلائی کوجن کی صورت میں توانائی ذخیرہ ہو جاتی ہے اور جب بھی خون میں شکر کی سطح کم ہوتی ہے یا جسم کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے تو یہ گلائیکوجن دوبارہ گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے۔صفرا سوڈیم کاربونیٹ پر مشتمل ہوتا ہے اور یہ سبزی مائل زرد رنگ کا کڑوا اور لیس دار مائع ہوتا ہے اس کی اہمیت یہ ہے کہ ہماری غذا میں جو چکنائیاں ہوتی ہیں ان کو یہ توڑ کر گھلاتا ہے اور معدے سے آنتوں میں جانے والی غذا کی تیزابیت کو کم کرتا ہے۔صفرا کوئی واحد شے نہیں ہے بلکہ یہ مختلف مادوں کا ایک پیچیدہ مجموعہ ہوتا ہے جو جزوی طور پر جگر میں بنتا ہے اور جزوی طور پر اسے دیگر اعضاء کے خلیے بناتے ہیں۔صفرا میں تقریباً 97 فیصد پانی ہوتا ہے۔ بقیہ تین فیصد حصے میں لون صفراý (Bile Pigments) غیر نامیاتی نمکیات، صفرا کے نمکیات، زردین (Lecithin) اور کولیسٹرول نامی چربیاں ہوتی ہیں۔لون صفرا مثلاً سُرخ صفرا (Bilirubin) بڑے پیمانے پر ہیموگلوبن کے ٹوٹنے پھوٹنے سے بنتا ہے جو خون کے سرخ خلیوں کا مادہ رنگی ہوتا ہے۔جگر سے صفرا کا اخراج مسلسل جاری رہتا ہے اگرچہ خوراک یا ادویات کے اثرات سے اس کی مقدار میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے حتیٰ کہ اس پر جذبات کا بھی اثر ہوتا ہے۔درد اور غصے سے اس کا بہاؤ دب جاتا ہے۔چوبیس گھنٹوں کے دوران جگر سے عموماً اتنی مقدار میں صفرا خارج ہوتا ہے کہ اس سے دو یا تین گلاس لبالب بھرے جا سکتے ہیں۔صفرا جگر میں پھیلی ہوئی نالیوں میں بہتا ہے یہاں تک کہ یہ عضو کی بیرونی جانب بنیادی جگری نالی میں پہنچ جاتا ہے۔

- جگر ہمارے جسم کی تغذیہ (Nutrition) میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے یہ بڑے پیمانے پر خون کی پروٹین البیومن (Albumin) بناتا ہے اور اس سے گلائیکوجن تیار کر کے ذخیرہ کرتا ہے۔
- خون کے جمنے کا تعلق بھی جگر کے ساتھ ہے۔ یہ سب سے زیادہ مقدار میں

خون مایہ پروٹین فائبرینوجن (Fibrinogen) پیدا کرتا ہے جو فائبرین لختہ خون کی پیشرو ہوتی ہے یہ پروتھرومبن (Prothrombin) کا بہت بڑا ذریعہ ہوتی ہے یہ ایک اور پروٹین ہے جو خون کے جماؤ کے عمل میں داخل ہوتی ہے۔ جب تک چکنائی میں حل پذیر وٹامن۔کے مناسب مقدار میں آنت کے اندر جذب نہیں ہو جاتا جگر پروتھرومبن نہیں بنا سکتا اور چکنائی کے جذب ہونے کے لیے صفرا کے نمکیات ضروری ہوتے ہیں جو جگر تیار کرتا ہے۔

- ایک مانع تزویب پروٹین ہیپارین (Heparin) جگر میں جزوی طور پر بنتی اور ذخیرہ ہوتی ہے اسے جگر کے خلیے نہیں بناتے بلکہ اساسی خلیے بناتے ہیں جو جگر میں خاص طور پر بافراط ہوتے ہیں۔
- جگر بہت سی حفاظتی سرگرمیاں بھی سرانجام دیتا ہے۔ یہ بے ضرر مرکبات بنانے کے لیے بعض ضرر رساں مادوں کو دیگر مادوں کے ساتھ ملا دیتا ہے جس کے نتیجے میں بے ضرر مرکبات تشکیل پاتے ہیں۔ یہ بعض نقصان دہ عاملین کو یکسر تباہ کر دیتا ہے جب کہ بعض ایسے مادوں کو ذخیرہ کر لیتا ہے اور قابلِ برداشت مقدار میں آہستہ آہستہ چھوڑتا رہتا ہے۔
- جگر کچھ ہارمونز کی مقدار پر بھی اثر انداز ہوتا ہے مثال کے طور پر مرد کا صحت مند جگر جزوی طور پر مادہ جنسی ہارمون ایسٹروجن کو ختم کر دیتا ہے۔ اس طرح بیمار مرد کے جگر کے اس عمل میں ناکامی کی صورت میں اس مرد میں نسوانی خصوصیات کی نشوونما کا آغاز ہو سکتا ہے۔

نوٹ: ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں اس سے جگر بہت متاثر ہوتا ہے۔ انسانی ہاضمے کا عمل اسی وقت شروع ہو جاتا ہے جب غذا منہ سے گزر کر معدے اور آنتوں میں پہنچتی ہے اور اس عمل کا انحصار امینوایسڈ، گلوکوس اور روغنی تیزابوں پر ہوتا ہے۔مقویات جذب کرنے کا عمل چھوٹی اور بڑی آنت میں ہوتا ہے۔اگر معدے کا فعل اور ہاضمے کا عمل ٹھیک ہو تو آنتوں میں مقویات کے جذب ہو جانے

Scanned with CamScanner

کے بعد فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ اس پورے نظام کا اثر انسان کے دورانِ خون پر بھی پڑتا ہے جو فوری طور پر جگر کو متاثر کرتا ہے۔ فرض کریں کہ اگر زہریلا اور بے کار مادہ جسم سے پوری طرح خارج نہیں ہوتا اور اس کا کچھ حصہ یا کافی حصہ خون میں شامل ہو گیا تو جگر اپنا کام صحیح طرح سے نہیں کر پائے گا۔

جگر کی صحت کے لیے متوازن غذا کا استعمال اور ایسی ورزش بہت اہم ہے جس میں لمبے لمبے سانس لیے جائیں۔ الکحل، نکوٹین، جانوروں سے حاصل شدہ چکنائی اور روغنی تیزاب جگر کے لیے انتہائی مضر ہیں۔

جگر کے بہتر کام اور اس کی صحت کے لیے درج ذیل اشیاء کا استعمال کم سے کم کیا جائے:

چائے، کافی، سفید آٹا، کیمیائی عمل سے گزری ہوئی غذائیں، گوشت، مکھن، تلی ہوئی چیزیں، گرم مصالحے اور دیگر بادی اور ثقیل اشیاء۔

ماہرینِ غذا کہتے ہیں کہ جگر کی صحت کے لیے سبزیاں کھائیں، آٹا چوکر سمیت استعمال کریں، آلو، سورج مکھی اور زیتون کا تیل، شہد، جڑی بوٹیوں کی چائے، سیب کا رس، انگور اور دیگر گودے دار پھل وافر مقدار میں کھائیں۔ بعض ماہرین کے خیال میں ہفتہ میں ایک فاقہ کرنا جگر کے افعال کو تیز کرتا ہے۔

اپنڈکس (Appendix)

یہ ایک پتلی سی نالی ہے جو ایلیم کے سیکم میں کھلنے والی جگہ سے تقریباً ۲ سینٹی میٹر نیچے ہی شروع ہوتی ہے اس کی لمبائی ۹ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ لمبائی کم از کم ۲ سینٹی میٹر یا زیادہ سے زیادہ ۲۰ سینٹی میٹر تک ہو سکتی ہے۔ پیٹ میں یہ مختلف حالت میں پڑا ہو سکتا ہے:

۱۔ بعض اوقات یہ سیدھا نیچے کی طرف پیڑو یا پیلوس کے جوف میں ہوتا ہے۔

۲۔ بعض اوقات یہ سیکم (Caecum) کے پیچھے بل کھا کر پڑا ہوتا ہے۔

۳۔ بعض میں یہ بڑی آنت کے دائیں طرف پڑا ہوتا ہے اور اس کا رُخ اوپر کی طرف ہوتا ہے۔

۴۔ بعض میں یہ قولون (Colon) کے بائیں کنارے کے ساتھ ساتھ اوپر کی طرف جاتا ہے یا ایلیم کے ساتھ ساتھ پیٹ کے درمیان کی طرف رُخ کر سکتا ہے۔

اس کے بیرونی طرف پیریٹونیم کی تہہ ہوتی ہے جو چھوٹی آنت سے منسلک ہوتی ہے۔ اس کو دو شریانیں خون مہیا کرتی ہیں جنہیں اپنڈی کولر شریانیں کہتے ہیں۔ اپنڈکس کی سب میوکس تہہ کے اندر کافی مقدار میں لمفائیڈ بافتیں پائی جاتی ہیں۔ سب میوکس تہہ کے نیچے عُضلاتی تہہ ہوتی ہے، جس میں غیر ارادی عُضلات پائے جاتے ہیں۔ لمبائی کے رُخ بھی اور گولائی کے رُخ بھی۔ جب کہ سب میوکس تہہ کے اُوپر میوکس تہہ یا بلغمی جھلی ہوتی ہے۔ انسانی جسم میں اس آنت کا کوئی کام نہیں ہوتا اس لیے اگر اسے عملِ جراحی کے ذریعے نکال دیا جائے تو انسانی جسم معمول کے مطابق کام کرتا رہتا ہے۔

خامرے یا انزائم (Enzymes)

انزائم یا خامرے ایسے لحمیاتی سالمے (Protein Molecules) ہوتے ہیں جو چھوٹے سے چھوٹے جاندار سے لیکر بڑے سے بڑے جاندار کے اجسام میں پائے جاتے ہیں۔ خامرے دراصل قدرت کے کیمیاگر ہوتے ہیں۔ ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں انزائم اس پر عمل کر کے اسے سادہ اجزا میں تقسیم کر کے دورانِ خون میں شامل کرتے ہیں۔

اور قابلِ ہضم بنا دیتے ہیں۔ انزائم کا کیمیائی عمل کسی تجربہ گاہ میں کرنا ناممکن ہے، مثلاً گوشت کا ایک ٹکڑا گلانے اور امینو ایسڈ کے اجزا میں تبدیل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اسے ایک دن تک مرتکز تیزاب میں ابالا جائے جب کہ یہی کام ہمارے جسم میں موجود انزائم چند گھنٹوں میں سرانجام دے دیتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

انزائم غذائی اجزا کو توڑنے کے علاوہ نئے اجزا بھی بناتے ہیں مثال کے طور پر خون میں سے امینوایسڈ حاصل کرتے ہیں اور انسانی عضلات کی تیاری کا سامان کرتے ہیں، یہ شکر کو ذخیرہ کرنے کے لیے گلائی کوجن میں تبدیل کرتے ہیں اور بوقتِ ضرورت دوبارہ گلوکوز میں تبدیل کر کے جسم کے لیے قابلِ استعمال بناتے ہیں۔

انزائم کے عمل کو سمجھنے کے لیے ایک چھوٹی سی مثال ملاحظہ فرمائیں کہ جب آپ سوکھی روٹی کا نوالہ منہ میں چباتے ہیں تو تھوڑی دیر بعد اس میں مٹھاس کی آمیزش محسوس ہوتی ہے جب کہ آپ نے نوالہ کے ساتھ کوئی چیز نہیں لگائی ہوتی۔ یہ کارنامہ انزائم کے عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ہمارا جسم نشاستہ کو استعمال میں نہیں لاتا بلکہ شکر کو جذب کر لیتا ہے' لہٰذا لعاب میں موجود ایک خامرہ نشاستے کو شکر میں بدل دیتا ہے اور یہ عمل غذائی نالی میں ہی تکمیل پذیر ہو جاتا ہے۔ کچھ انزائم تکسیدی اجزا ہیں جو جسم میں ایندھن کو جلاتے ہیں اور ہمارا جسم اپنے روزمرہ کے کام کو سرانجام دینے کے قابل ہوتا ہے' ایک منٹ کے اندر اندر لیہ غذا پر ایسے کیمیائی عوامل کا سلسلہ شروع کرتے ہیں جن کے نتیجے میں ایک نہایت غیر معمولی مرکب ایڈینوسین ٹرائی فاسفیٹ (ATP=Adenosinetriphosphate) بنتا ہے۔ اے ٹی پی (ATP) ایک طرح کی ذخیرہ گاہ ہے جو عضلاتی ریشوں میں ربط پیدا کرنے کے لیے ذخیرہ شدہ توانائی خارج کرتا ہے۔ ہمارے معمولی سے معمولی عمل کے لیے (دل کا دھڑکنا' آنکھ جھپکنا اور سانس لینا وغیرہ) جو توانائی خرچ ہوتی ہے وہ اے ٹی پی سے ہی فراہم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اعصابی طور ہمارے عصب جو کام سرانجام دیتے ہیں وہ بھی اے ٹی پی کے ہی ذمے ہوتے ہیں۔

ہمارے جسم میں موجود خامروں کی تعداد سینکڑوں میں ہے سائنسدانوں کا خیال ہے کہ ابھی مزید خامرے دریافت ہوں گے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں موجود کئی خامروں سے سائنسدان واقف ہو چکے ہیں اور ان سے دوائیں تیار کی جا رہی ہیں'

طبی ماہرین جب یہ دیکھتے ہیں کہ جسم میں کسی انزائم کی کمی یا نقص واقع ہو گیا ہے تو وہ اس قسم کا مصنوعی انزائم تیار کر کے جسم میں پہنچاتے ہیں تاکہ جسم کسی بیماری کی زد میں نہ آئے۔

نظام انہضام میں حصہ لینے والے خامرے اور ان کے افعال

نام خامرہ	تخلیقی یا عمل کرنے کی جگہ	غذائی اجزاء	کیمیاوی افعال
لعابی ایمائی لیز، ٹائکن	لعابِ دہن	نشاستہ	خوراک میں موجود نشاستے کو مالٹوز میں تبدیل کرتا ہے۔
پیپسن	معدے کی رطوبت	لحمیات	خوراک میں موجود لحمیات کو پیپ ٹونز میں بدل دیتا ہے، لحمیات میں موجود پیپٹائیڈز (Peptids) کو توڑ کر چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرتا ہے۔
پیپسی نوجن	معدے کی رطوبت	لحمیات	ہائیڈروکلورک ترشے کے عمل سے زود ہضم خامرہ پیپسی نوجن بذاتِ خود پیپسن میں تبدیل ہو جاتا ہے۔
لبلبی لائی پیز	لبلبہ کی رطوبت ڈیوڈینم میں	چکنائی	خوراک میں موجود چکنائی خامرے کے اثر سے مونو اور ڈائی گلیسرائیڈ اور چکنے ترشے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔
ٹرپسین	لبلبہ کی رطوبت ڈیوڈینم میں	لحمیات	پولی پیپ ٹائیڈز اور لحمیات کی زنجیروں کو چھوٹی چھوٹی زنجیروں میں تقسیم کرتا ہے۔

Scanned with CamScanner

لبلبی ایمائی لیز	لبلبہ کی رطوبت ڈیوڈینم میں	نشاستہ	خوراک میں موجود نیم ہضم شدہ نشاستہ کو مالٹوز میں تبدیل کرتا ہے۔
مالٹرز	چھوٹی آنت۔	مالٹوز	مالیٹرز کے اثر سے مالٹوز سادہ گلوکوز میں تبدیل ہو جاتا ہے۔
لیکٹیز	چھوٹی آنت	لیکٹوز	خوراک میں موجود لیکٹوز کو گلوکوز اور گلیک ٹوز میں تبدیل کرتا ہے۔
سکریز	چھوٹی آنت	سکروز	سکروز سے گلوکوز اور فرکٹوز میں تبدیل کرتا ہے۔
پیپ ٹائیڈز	چھوٹی آنت	لحمیات	پولی پیپ ٹائیڈز کو امینو ترشوں میں تبدیل کرتا ہے۔
ٹریپ سین	چھوٹی آنت	لحمیات	پولی پیپ ٹائیڈز کی زنجیروں کو توڑ کر امینو ترشے بناتا ہے۔
صفرا	جگر	چکنائی	چکنائی کے انہضام میں مددگار ہوتا ہے۔ صفرا میں سوڈیم بائی کاربونیٹ ہوتا ہے۔

عملِ تحول (Metabolism)

مختلف قسم کی طبعی اور کیمیاوی تبدیلیوں کا مجموعہ عملِ تحول کہلاتا ہے یہ تبدیلیاں جسم کے اندر مختلف اوقات میں رونما ہوتی رہتی ہیں۔ یہ تمام تبدیلیاں ان تمام سرگرمیوں کا مجموعہ ہوتی ہیں جو جسم کے اندر ہر خلیے کے اندر رونما ہوتی ہیں۔ چھوٹی آنت کے خلیے اپنے گرد موجود رطوبت کی مدد سے قریبی نالیوں میں موجود غذائی اجزا کو نفوذی عمل (Diffusion) کے ذریعے جذب کرتے ہیں اسی طرح یہ خلیے اپنے گرد موجود رطوبت میں ناکارہ اجزاء (فاسد مادوں) کو خارج کرتے رہتے ہیں۔ یہ فاسد مادے وریدی

نالیوں میں موجود گندے خون میں شامل ہو جاتے ہیں ان اعمال کے پیش نظر عملِ تحول کو دو بڑے حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے:

ا۔ تعمیری عملِ تحول (Anabolism)

طبعی اور کیمیاوی سرگرمیوں کے مجموعے کا نام تعمیری عملِ تحول کہلاتا ہے' اس دوران سادہ مرکبات سے نئے پیچیدہ قسم کے مرکبات کی تالیف (Synthesis) ممکن ہوتی ہے۔ان پیچیدہ مرکبات میں راحین (Harmones) خامرے (Enzymes) بافتی لحمیات (Tissue Proteins) اور گلائی کوجن (Glycogen) وغیرہ شامل ہیں۔ راحین' خامرے اور بافتی لحمیات خوراک سے حاصل کردہ امینو ترشوں کی مدد سے جسم میں ترتیب پاتے ہیں اسی طرح غذا سے حاصل ہونے والے گلوکوز سے گلائی کوجن کی تالیف ہوتی ہے۔

۲۔ تخریبی عملِ تحول (Catabolism)

طبعی اور کیمیاوی سرگرمیوں کا وہ مجموعہ جس کے دوران پیچیدہ مرکبات سے سادہ مرکبات حاصل ہوتے ہیں مثال کے طور پر جسم میں موجود گلوکوز کے عمل تکسید سے توانائی کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس اور پانی بنتے ہیں جب کہ چکنائی کی ٹوٹ پھوٹ (تخریب) سے گلیسرول اور چکنے ترشے حاصل ہوتے ہیں۔

یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ تخریبی اور تعمیری دونوں قسم کے تحول کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کا دارومدار خلیوں میں موجود خامری نظام (Enzymic System) پر ہوتا ہے۔ ان تبدیلیوں کو سرگرم کرنے والے خامرے اپنی اپنی باری پر کسی خاص مرکب پر جس کی خلیے کو اس وقت ضرورت ہوتی ہے عمل پذیر ہوتے ہیں۔ خامری نظام میں تھوڑی بہت خرابی بھی پورے عملِ انہضام پر اثر انداز ہوتی ہے۔

تحول ایک وسیع اصطلاح ہے' تحول کا آغاز اسی وقت ہو جاتا ہے جب ہم خوراک کھاتے اور سانس لیتے ہیں۔ ہم مختلف قسم کی لحمیات' چکنائیاں' نشاستہ دار غذائیں' مختلف معاون غذائیں اور وٹامنز بطور غذا اور آکسیجن بطور سانس اپنے جسم کے اندر لے جاتے ہیں۔ یہ سب چیزیں ہمارے جسم کے لیے خام مال کی حیثیت رکھتی ہیں جس سے زندہ بافتوں کی شکل وصورت بنتی ہے اور ان کے کام کرنے کے لیے توانائی

Scanned with CamScanner

حاصل ہوتی ہے۔لحمیات یا ان کے اجزائے ترکیبی یعنی امائنوایسڈز دراصل جسم کی تعمیری اکائیاں ہیں جس سے مادہ حیات (Protoplasm) بنتا ہے۔نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹس ایسا ایندھن ہیں جن کے جلنے سے جسم کو توانائی فراہم ہوتی ہے۔ یہ تمام مادے آکسیجن کے ساتھ مل کر جوئے خون میں شامل ہو کر جسم کے ہر خلیے تک پہنچتے ہیں۔تمام خلیوں کے اندر ان مادوں کو استعمال کرنے کے ذرائع موجود ہوتے ہیں جو خامروں کے نظام کہلاتے ہیں۔ ایک خامرہ پروٹین کا ایک پیچیدہ سالمہ ہوتا ہے جو کہ ایک حیاتیاتی عمل انگیز کے طور پر کام کرتا ہے' یعنی یہ ایسا مادہ ہوتا ہے جو اپنے اردگرد کیمیائی تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔جسم کے تمام خلیے ایک ہی قسم کے خامروں پر مشتمل نہیں ہوتے۔خلیوں کی اور اعضاء کی مختلف افعال میں تخصیص حاصل کرنے کی اہلیت کا انحصار بڑے پیمانے پر یکتا نوعیت کے خامروں اور خامروں کے نظاموں پر ہوتا ہے جو ان کو اس طرح عمل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔تاہم خامروں کے نظام تمام خلیوں میں مُشترک ہوتے ہیں۔وسیع معنوں میں انہیں توانائی پیدا کرنے والے خامروں کے نظام کہا جاتا ہے۔

انسانی جسم کی توانائی کے لیے کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستے اور شکر والی غذائیں بنیادی ذرائع ہیں۔ان غذاؤں کی معدی امعائی حلقہ اعضاء میں ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اور یہ نسبتاً سادہ مادوں کی شکل میں جوئے خون میں جذب ہو جاتی ہیں۔ان سادہ مرکبات میں سے سب سے زیادہ اہم گلوکوز ہے۔گلوکوز خون میں گھری ہوئی ہوتی ہے اور جسم کے ہر خلیے تک پہنچتی ہے۔خلیے گلوکوز کو بڑی سرگرمی سے جذب کرتے ہیں۔ خلیوں کے اندر گلوکوز کیمیائی قلب ماہیت کے ایک سلسلے میں گزرتی ہے جسے خامروں کا ایک گروہ ممکن بناتا اور کنٹرول کرتا ہے۔ یہ خامرے انتہائی قلیل مقدار میں ہوتے ہیں اور اگرچہ یہ کیمیائی قلب ماہیت کے عمل میں حصہ لیتے ہیں' تاہم اپنے آپ مستقل طور پر تبدیل نہیں ہوتے۔

آکسیجن کی موجودگی میں گلوکوز خامری عمل سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر ایک ترتیب وار سلسلے میں سے گزر کر کاربن ڈائی آکسائیڈ' پانی اور عمل کے تحت توانائی کے حامل ایک مخصوص مرکب میں تبدیل ہو جاتا ہے جو ایڈینوسین ٹرائی فاسفیٹ (Adenosine Triphosphate) کہلاتا ہے۔آکسیجن کی غیر موجودگی میں گلوکوز ٹوٹ

پھوٹ کر کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی نہیں بنتا بلکہ ایک مادے میں تبدیل ہو جاتا ہے جو شیری تیزاب (Lactic Acid) کہلاتا ہے اور زیادہ اہمیت کا حامل ایڈینوسین ٹرائی فاسفیٹ (ATP) پیدا نہیں ہوتا۔ ATP زیادہ توانائی والا فاسفیٹ مرکب ہوتا ہے جو خلیوں کو حرارت پیدا کرنے' میکانکی کام کرنے مثلاً عضلاتی سرگرمی' برقی اثر مثلاً عصبی ترسیل اور خلوی پروٹین اور دیگر مادوں کی ترکیب (Synthesis) کے لیے ضروری توانائی فراہم کرتا ہے۔

کسی فرد کے تحول کی شرح معلوم کرنے کا طریقہ توانائی کی اس مقدار کا اندازہ لگانا ہے جو اس کا جسم پیدا کر رہا ہے' یعنی اس کا جسم جو حرارت پیدا کر رہا ہے اس کی بلاواسطہ یا بالواسطہ پیمائش تحول کی شرح ہو گی۔ جب یہ پیمائش کچھ مخصوص شرائط یا احوال کے تحت کی جاتی ہے تو نتیجے کے طور پر حاصل ہونے والی مقدار تحول کی شرح کہلاتی ہے۔ چونکہ صرف ہونے والی آکسیجن کی مقدار پیدا ہونے والی حرارت کی مقدار کے متناسب ہوتی ہے' چنانچہ فی منٹ صرف ہونے والی آکسیجن مثلاً چھ سے آٹھ منٹ تک کی پیمائش کو جسم سے خارج ہونے والی حرارت کی مقدار کا حساب لگانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جب اس شرح کا جسم کی سطح کے رقبے سے تضایف (Correlation) بنایا جاتا ہے تو اساسی تحول کی شرح اخذ ہو جاتی ہے۔ جسمانی حرارت کی پیداوار کی شرح کی پیمائش فرد کو براہ راست ایک خاص طور پر تیار کی گئی ٹنکی میں بٹھا کر کی جا سکتی ہے۔ آکسیجن والا طریقہ اگرچہ بالواسطہ طریقہ ہے لیکن بہت سادہ ہے۔

بھوک اور اشتہا میں فرق

(Difference between Hunger & Appetite)

نظام انہضام کی تفصیلات کے بعد اب دیکھتے ہیں کہ ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے اور جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو کیوں کھاتے ہیں' کیا ہم بھوک کے ہاتھوں مجبور ہو کر کھانے پر ٹوٹ پڑتے ہیں یا یہ ہماری اشتہا کی حد ہوتی ہے۔ بہر حال اس بحث میں جانے سے قبل دیکھتے ہیں کہ بھوک اور اشتہا میں بنیادی طور پر کیا فرق ہے۔لوگ دو وجوہات کی بناء پر کھانا کھاتے ہیں پہلی وجہ اشتہا (Hunger) جب کہ دوسری وجہ

Scanned with CamScanner

بھوک (Appetite) ہے۔بھوک اور اشتہا کو یک جا نہیں کیا جا سکتا۔ درحقیقت بھوک اور اشتہا دونوں الگ الگ مراحل ہیں۔آیئے ان کا بنیادی مطلب دیکھتے ہیں:

Appetite کا ڈکشنری مطلب یہ ہے کہ:

مسرت یا خیر کے لیے طبعی خواہش۔ذوق۔ میلان ۔ ترجیح ۔ جسمانی ضرورت ۔ جبلی انگیزش ۔ کھانے پینے کی خواہش یا تمنا۔(مقتدرہ قومی زبان اسلام آباد)

بھوک ۔ خواہش۔(کتابستان ڈکشنری)

Hunger کا ڈکشنری مطلب یہ ہے کہ: بھوک ۔اشتہا۔طلب۔ غیر آرام دہ احساس یا جسم کی کمزور حالت جو خوراک کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔خوراک کی خواہش۔شدید خواہش کرنا۔(مقتدرہ قومی زبان اسلام آباد)

سخت آرزو ہونا۔ بھوک مٹانا۔ شدید خواہش۔ (کتابستان ڈکشنری)

ڈکشنری مطلب کے بعد اب آتے ہیں اپنے اصل موضوع کی طرف۔زیادہ تر ڈکشنریوں میں دونوں الفاظ کے ایک جیسے مطلب دیئے گئے ہیں' اسی لیے شاید دونوں الفاظ عام استعمال میں خلط ملط ہو جاتے ہیں۔ بہرحال قارئین کی معلومات اور دلچسپی کے لیے کہ بھوک اور اشتہا میں بنیادی طور پر کیا فرق پایا جاتا ہے اس کو مختصراً بیان کیا جا رہا ہے ان دو الفاظ کو سمجھنے کے لیے اور اپنی آسانی کے لیے ہم یہاں صرف انکے متبادل انگریزی حروف استعمال کریں گے یعنی بھوک کے لیے Appetite اور اشتہا کے لیے Hunger اور حقیقت میں یہی دو الفاظ اپنے اپنے الگ معنی اور مفہوم رکھتے ہیں' بھوک اور اشتہا کے مطلب و معنی آپس میں کافی حد تک مماثلت رکھتے ہیں:

Hunger

یہ ایک جسمانی ردِعمل ہے۔جو کہ جسم میں کیمیکل تبدیلیاں پیدا ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے' یہ اس وقت رونما ہوتا ہے جب جسم میں شوگر لیول بہت کم ہو جائے یعنی کھانا کھانے کے کافی گھنٹوں بعد۔یہ ایک جبلی خواہش ہے جو کہ دماغ کی طرف سے جسم میں پیدا کی جاتی ہے کہ جسم کو مزید کام کرنے کے لیے توانائی کی ضرورت ہے۔

Appetite

یہ ایک حسی یا نفسیاتی ردِعمل (جو کہ چٹ پٹی چیز دیکھنے یا اس کی خوشبو سونگھنے سے پیدا ہوتا ہے) ہے جس کی وجہ سے جسمانی ردِعمل (لعاب دہن کا بننا اور معدے کے پٹھوں کا سکڑاؤ پیدا ہونا) پیدا ہوتا ہے۔

کسی لازمی شرط کے ساتھ کھانے کا وقت ہونا۔(جیسے ڈاکٹر پیولوف کا تجربہ بیان کیا گیا ہے کہ جس میں گھنٹی کی آواز کے ساتھ کھانا دیا جاتا تھا' اور بعد ازاں صرف گھنٹی کی آواز سے جسم کھانے کے لیے تیاری شروع کر دیتا ہے)۔

عملی طور پر ان دونوں (Appetite & Hunger) میں جو فرق ہم کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ جب آپ کو بہت زیادہ بھوک (Hunger) لگ رہی ہوتی ہے تو فوراً کھانے کی فکر ہوتی ہے' لیکن بعد ازاں جب کھانے کا ذائقہ اچھا لگے تو مزید کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے جو کہ Appetite کہلاتی ہے۔

دوسرے الفاظ میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ Appetite ایسے ہی ہے جیسے کہ ہم کہیں کہ " آنکھوں میں بھوک ہونا" (ایک محاورہ جو کہ عام طور پر پیٹو لوگوں کے لیے بولا جاتا ہے یعنی وہ لوگ جو پیٹ بھر کر کھا لینے کے باوجود سیر نہیں ہوتے اور پھر کوئی لذیذ شے دیکھنے پر کھانا شروع کر دیتے ہیں' درحقیقت ایسے لوگوں کی اشتہا پوری ہو چکی ہوتی ہے لیکن وہ اپنی بھوک کی وجہ سے مجبور ہوتے ہیں)۔

بھوک اور اشتہا کا محسوس ہونا

سب سے واضح علامت جو کہ بھوک اور اشتہا کا پتہ دیتی ہے وہ یہ ہے کہ آپ کا جسمانی ردِعمل جو کہ لعاب دہن کے بننے اور معدے کے سکڑنے کے عمل سے شروع ہوتا ہے۔یہ اس بات کی نشانی ہوتی ہے کہ جسم کو خوراک کی ضرورت ہے۔

معدے کی چیخ و پکار

انسانی معدہ کو جب ضرورت کے مطابق خوراک نہیں ملتی تو وہ شور بھی کر سکتا ہے چلا بھی سکتا ہے کہ اسے خوراک دی جائے۔معدے کی اس حالت کو Hunger Pang کہا جاتا ہے۔یہ دراصل معدے کے عضلات کی سکڑن کا نام ہے' بھوک کی

Scanned with CamScanner

حالت میں جب معدہ سکڑتا ہے تو وہ ہوا کو جذب کرتا ہے جس سے آواز پیدا ہوتی ہے۔ جب معدہ خوراک سے بھر جاتا ہے معدے کے عضلات کی یہ سکڑن اور اٹھتی ہوئی لہریں پُرسکون ہو جاتی ہیں۔ معدے کی اس چیخ وپکار سب سے پہلے ایک امریکی معالج والٹر بی کینن (Walter B Cannon) نے مشاہدہ کیا۔ ڈاکٹر والٹر کینن نے اپنے ایک ساتھی کو اس بات پر راضی کیا کہ وہ ایک غبارے کو اپنے معدے میں اتارے' غبارے کو دوسری طرف سے ایک نالی سے منسلک کیا گیا جو کہ ایک ہوا کو محسوس کرنے والی مشین (Air Sensitive Machine) سے جوڑی گئی۔ غبارے کو معدے میں پہنچانے کے بعد ڈاکٹر کینن نے اس میں ہوا بھری اور پھر نکال دی تاکہ معدے کے بھرے ہونے اور خالی ہونے کے احساس کو اپنے ساتھی کے ذریعے معلوم کر سکے۔ بہت سے تجربات کے بعد ڈاکٹر کینن اس نتیجے پر پہنچا کہ جب غبارے سے ہوا نکالی جاتی ہے تو معدے کی دیواروں میں سکڑن پیدا ہوتی ہے۔ یعنی جب معدہ خالی ہوتا ہے تو اس کے عضلات سکڑتے ہیں اور بھوک لگنے کا احساس بیدار ہوتا ہے۔

جسم میں خون کا ردِعمل

جب بھی ہم کچھ کھاتے ہیں تو لبلبہ سے ایک ہارمون انسولین کا افراز ہوتا ہے (تفصیلات پچھلے صفحات پر) جو کہ کھائی گئی خوراک کو گلوکوز کی شکل میں تبدیل کر کے خون کے خلیات میں پہنچاتا ہے۔ اور اس سے ہمیں توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن جب ان خلیات میں گلوکوز لیول کم ہونا شروع ہوتا ہے تو جسم میں کمزوری کا احساس پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور خوراک کی طلب پیدا ہوتی ہے۔ بہت سے لوگ اس چیز کو باور کر لیتے ہیں کہ ہر چار گھنٹے بعد خون میں شوگر لیول کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی لیے اگر ہم اپنے اردگرد پوری دنیا میں دیکھیں تو تقریباً ہر چار گھنٹے بعد انسان اپنی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تگ و دو شروع کر دیتا ہے' جیسے صبح اٹھتے ہی ناشتہ کرتا ہے' دوپہر کھانا کھاتا ہے' سہ پہر کو پھر چائے کا دور چلتا ہے اور آخر میں رات کا کھانا کھایا جاتا ہے۔ لیکن اب جدید دور کے دیگر تقاضوں کے لیے اور اپنی صحت کی حفاظت کے لیے معالجین اور غذائی ماہرین نے دن بھر میں تین چار کھانوں کی بجائے چھ کھانوں کی سفارش کی ہے تاکہ معدے پر بلاوجہ بوجھ بھی نہ بنے اور جسمانی ضروریات بھی بروقت

پوری ہوتی رہیں۔

یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے دو ماہرین ڈاکٹر ڈیوڈ جین کنز (Dr.David Jenkins, MD, Ph.D) اور ڈاکٹر ٹوم وولور (Dr.Tom Wolever, MD, Ph.D) نے اپنے کافی مشاہدات اور تجربات کے بعد 1989ء میں یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ اگر آپ کو ہاضمے کے متعلق کچھ مشکلات کا سامنا ہے یا آپ اپنے ہاضمے کو تندرست رکھنا چاہتے ہیں تو زیادہ مقدار میں تین مرتبہ کھانے کی بجائے تھوڑی تھوڑی مقدار میں دن بھر میں چھ بار کھائیں۔ اس سے انسولین کا افراز وقفے وقفے سے ہوتا رہے گا اور جسم کو دن بھر توانائی ملتی رہے گی۔ اس تھیوری کی اشاعت کے بعد اس بات کو کافی مقبولیت حاصل ہوئی اور ڈاکٹر ٹوم وولور کے مطابق انہوں نے اپنے مریضوں پر جب یہ طریقہ آزمایا تو دیکھا گیا کہ دن بھر میں چھ مرتبہ کھانے والے لوگوں کا کولیسٹرول لیول قابو میں رہا اور LDL بھی نہیں بڑھنے پایا۔

اگر ۲۴ گھنٹوں کے اندر حاصل کردہ کیلوریز مطلوبہ مقدار سے زیادہ ہیں' تو پھر خواہ مخواہ مختصر وقفے کے ساتھ چھ دفعہ کھائیں۔ اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا۔ اصل مسئلہ تو یہ ہے کہ آپ نے مطلوبہ مقدار میں کیلوریز حاصل کی ہیں یا زیادہ مقدار میں' ایکدفعہ پیٹ بھر کر کھانے سے کولیسٹرول بڑھتا ہے اور انسولین کی طلب زیادہ ہوتی ہے۔ تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانے سے کولیسٹرول میں اضافہ نہیں ہوتا۔

عام طور پر یہ سوال بھی اٹھتا ہے کہ کچھ لوگ زیادہ کھاتے ہیں' پھر بھی متناسب رہتے ہیں۔ جبکہ کچھ لوگ پرہیزی خوراک استعمال کرتے ہیں اس کے باوجود موٹاپے کی طرف مائل رہتے ہیں۔ اسکی وجہ یہ ہے اول الذکر ایسی خوراک استعمال کرتے ہیں' جو مقدار میں زیادہ لیکن کم کیلوریز والی ہوتی ہیں' جبکہ آخر الذکر افراد کم خوراک کھاتے ہیں لیکن وہ خوراک زیادہ کیلوریز والی ہوتی ہے۔ اسلیے وہ موٹاپے کا شکار رہتے ہیں۔ لوگ ڈائٹنگ سے مراد صرف کم کھانا لیتے ہیں' حالانکہ ایسا نہیں ہے مثال کے طور پر ایک شخص ایک کلو گوبھی اور ٹماٹر استعمال کرے تو وہ صرف ۲۵۰ کیلوریز حاصل کریگا' جبکہ آدھا پاؤ مکھن سے ۷۳۳ کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔

ایک بات یاد رکھیں کہ وقعت اس کی نہیں ہوتی کہ آپ کتنا کھاتے ہیں' بلکہ

Scanned with CamScanner

دیکھنا یہ چاہیے کہ آپ کیا کھاتے ہیں۔بعض اوقات یہ خیال کیا جاتا ہے کہ قدرتی طور پر صحت منداور متناسب جسم رکھنے والوں میں یہ اہلیت ہوتی ہے کہ اگر وہ زیادہ کھالیں اور کام بھی کم کریں تو موٹے نہیں ہونگے۔لیکن ایسی کسی اہلیت کا ثبوت نہیں ملا۔اسلیے یہ بات واضح طور پر کہی جاتی ہے کہ کوئی اسمارٹ آدمی خوش فہمی میں مبتلا ہو کر بے احتیاطی نہ کرے اور کوئی موٹا آدمی غلط فہمی کا شکار ہو کر مایوس نہ ہو۔

3 کے بجائے 6 وقت کھائیے

ایک ماہر غذائیات کا کہنا ہے کہ پیٹ بھر کر کھا لینے سے نظام ہضم پر خاصا بوجھ پڑتا ہے اور جب ہمارا جسم اس بھاری غذا کو ہضم کرنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے تو بد ہضمی اور اپھارہ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے' اگر ہم تھوڑا کھائیں تو نہ صرف ایسی شکایت سے بچے رہتے ہیں بلکہ دن بھر ہمارا جسم چست رہتا ہے' جب ہم بھاری کھانا کھاتے ہیں تو ہمارے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے' لیکن جب یہ غذا ہضم ہوتی ہے تو شکر کی سطح فوراً گر جاتی ہے اور نتیجتاً توانائی میں کمی محسوس ہوتی ہے اور مزاجی کیفیت بھی متاثر ہوتی ہے۔

ایک امریکی ماہر غذا کے مطابق کم مقدار میں وقفے وقفے سے کھانا کھایا جائے تو ہمارے جسم میں شکر کی مقدار معتدل رہتی ہے' اور اس میں استحکام آ جاتا ہے اور دن بھر اپنا کام زیادہ آسانی اور چستی سے کر سکتے ہیں۔

برطانیہ میں ایک غذائی تحقیقی ادارے کے مطابق دن میں کئی بار تھوڑا تھوڑا کھانے سے نا صرف شکر اور توانائی میں استحکام رہتا ہے بلکہ خون میں روغنی تیزابوں (Fatty Acids) کی مقدار بھی کم متاثر ہوتی ہے۔معالجین کے مطابق اچھی صحت کی خاطر ہمیں ہر تین دن کے اندر اپنی غذا میں سولہ مختلف چیزوں کو شامل کرنا چاہیے' یہ بات تبھی ممکن ہے کہ جب ہم دن میں کم مقدار میں کئی بار کھائیں۔

امریکی ماہرین کے مطابق اکثر لوگوں کے ذہن میں لفظ اسنیک (Snacks) کا خیال آتا ہے جو کہ کیلوریز سے تو بھرپور ہوتی ہیں لیکن غذائیت سے بالکل خالی۔نتیجتاً ان کے کھانے سے وزن بڑھ جاتا ہے' اگر تین وقت کے کھانے کو چھ وقت میں تقسیم کر

لیا جائے اور ان میں چکنائی کی سطح کم سے کم رکھی جائے تو نہ صرف وزن میں خاطر خواہ کمی واقع ہوتی ہے بلکہ جسم کو بھرپور غذائیت بھی ملتی ہے اور معدے پر بے جا بوجھ نہیں پڑتا جس کی وجہ سے معدہ آئے دن طرح طرح کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

ایک برطانوی ماہر غذا کے بقول صبح کا ناشتہ' دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا یقیناً معمول کا حصہ ہو سکتا ہے لیکن مصروف لوگ دن بھر میں وقفے وقفے سے دس بارہ بار مناسب مقدار میں کھا کر نہ صرف اپنی توانائی بحال رکھ سکتے ہیں بلکہ اس سے بہت سے مفید نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ایک تحقیق کے مطابق کولیسٹرول کی زیادتی کی صورت میں دن میں تین بار ڈٹ کر کھانے کی بجائے مناسب وقفے سے کھایا جائے تو کولیسٹرول کی سطح میں کمی ہوتی ہے۔

مختلف تحقیقات کی روشنی میں تین بار ڈٹ کر کھانے کی صورت میں جسم کو ضرورت سے زیادہ کیلوریز حاصل ہو جاتی ہیں' جسم حاصل ہونے والی اس توانائی کو پوری طرح استعمال نہیں کر پاتا ہے لہٰذا اضافی غذا چکنائی کی صورت میں جسم میں ڈھیر ہونے لگتی ہے۔اس اعتبار سے دن میں تین کی بجائے کئی بار تھوڑا تھوڑا کھانا مفید عمل ہے۔خصوصاً ان لوگوں کے لیے جو موٹاپے سے جان چھڑانا چاہتے ہیں یا ایسے لوگ جن کا کولیسٹرول زیادہ رہتا ہو اور امراضِ معدہ کا اکثر و بیشتر شکار رہتے ہوں۔

معدے کے بھر جانے کا احساس

معدے کے بھر جانے کا احساس اور بھوک مٹنے کا احساس کیسے پیدا ہوتا ہے؟
انسان کو کیسے پتہ چلتا ہے کہ اب اس نے مزید نہیں کھانا؟
ایک غذائی تحقیق کے بعد سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ دماغ کا ایک حصہ ہائپوتھیلامس (Hypothalamus) جو کہ دماغ کے درمیان میں برین سٹیم (Brain Stem) پر ہوتا ہے (برین سٹیم وہ حصہ ہے جہاں پر حرام مغز دماغ سے آ کر ملتا ہے) کا ایک حصہ انسان کی بھوک کو کنٹرول کرتا ہے۔مثال کے طور پر دماغ کے اس حصے سے دو کیمیکل Neuropeptide Y (NPY) اور Peptide YY کا افراز ہوتا ہے تو جسم میں خوراک کی طلب واقع ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ جسم کے دیگر خلیات بھی معدے

Scanned with CamScanner

کے بھرے ہونے کا احساس بیدار کرتے ہیں۔ 1995ء میں راک فیلر یونیورسٹی (Rockefeller University) کے غذائی ماہرین نے ایک جین دریافت کیا جو کہ فیٹ سیلز (Fat Cells) میں پایا جاتا ہے' (فیٹ سیلز وہ ہوتے ہیں جہاں پر چکنائی ذخیرہ ہوتی ہے)۔ یہ جین ایک ہارمون جو کہ لیپٹن (Leptin) کہلاتا ہے (لیپٹن یونانی لفظ ہے جس کے معنی "پتلا ہونے" کے ہیں)۔ لیپٹن کے ذریعے ہمارے جسم کو پتہ چلتا ہے کہ کتنی چکنائی ہمارے جسم میں ذخیرہ ہے۔ اس اندازے کے بعد پھر اسی ہارمون کے ذریعے ہمارے جسم کو مزید خوراک کی طلب پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ لیپٹن ہائپوتھیلامس کے ہارمون NPY (جو کہ بھوک کا احساس پیدا کرتا ہے) کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ جب ان ماہرین نے لیپٹن کو بریڈ میں حل کر کے چوہوں کو کھلایا تو ان چوہوں کے مقابلے میں جنہوں نے سادہ بریڈ کھائی تھی' زیادہ تیزی سے اس کو ہضم کیا۔ بعدازاں یہ بھی نوٹ کیا گیا کہ ان چوہوں میں وزن کی کمی بھی واقع ہوئی ہے۔

ماحول اور بھوک/اشتہا

ماحول (جسمانی اور نفسیاتی طور پر) ہماری بھوک و اشتہا پر کافی اثرانداز ہوتا ہے"۔ کبھی ہم ماحول کی بدولت عام روٹین سے ہٹ کر زیادہ کھانا کھا لیتے ہیں اور کبھی بہت کم کھاتے ہیں۔ عموماً موسم سرما میں بھوک زیادہ لگتی ہے اور ہم زیادہ حراروں والی غذاؤں کو شوق سے کھاتے ہیں جب کہ گرمیوں میں زیادہ کھانا نہیں کھایا جاتا۔ سردیوں میں زیادہ حراروں والی غذائیں کھانے کی ایک وجہ تو یہ بیان کی جاسکتی ہے کہ حراروں کی وجہ سے ہمارے جسم کو گرمی کا احساس ہوتا ہے اس لیے سردیوں میں اور ٹھنڈے موسم میں گرم اور ثقیل چیزیں زیادہ شوق سے کھائی جاتی ہیں۔

اس کے علاوہ کئی لوگوں میں دیکھا گیا ہے کہ پریشانی کے عالم میں وہ زیادہ کھانا کھانے لگتے ہیں' جب کہ کئی لوگوں میں ایسے بھی ہوتا ہے کہ وہ پریشانی کے دوران اپنی بھوک سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ ایسے بھی لوگ دیکھیں گئے ہیں جو کہ جسمانی بیماری کے دوران عام روٹین سے زیادہ کھانے لگتے ہیں۔

جسمانی بیماری کے دوران بھی بھوک و اشتہا پر خاصا اثر پڑتا ہے۔ بالخصوص کسی بیماری کے دوران کھانا انتہائی کم ہو جاتا ہے اور جن لوگوں کے ذہن کھانے پر آمادہ ہوتے بھی ہیں تو معالج انہیں پرہیز بتا دیتے ہیں۔ البتہ بیماری کے بعد خود بخود انسانی بھوک بڑھ جاتی ہے کیونکہ جسم کافی لاغر ہو چکا ہوتا ہے۔ کچھ دوائیں بھی بھوک کی کمی کا باعث بنتی ہیں۔ جب کہ چند دوائیں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کے مابعد اثرات کے طور پر بھوک کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ کچھ لوگ بھوک اور اشتہا میں فرق نہیں کر سکتے۔ نتیجتاً بہت زیادہ کھا لیتے ہیں یا ضرورت سے کم کھا لیتے ہیں۔

صحت مند بھوک اور اشتہا کو برقرار رکھنا

اپنے جسم کی ضرورت کے مطابق کھانا کھانے سے انسان نا صرف جسمانی طور پر فٹ رہتا ہے بلکہ ذہنی طور پر بھی مستعد اور چاق و چوبند رہتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایک صحت مند انسان کو یہ کیسے پتہ چلے گا کہ وہ کتنا کھائے تو صحت مند رہے اور کتنا نہیں کھائے گا تو کمزوری کا شکار ہوگا۔ اس کا سب سے بہتر حل یہی ہے کہ اپنے جسم کا وزن اور قد و قامت دیکھ کر اپنی خوراک مخصوص کی جائے۔ اپنی روزانہ کی خوراک کی ضرورت اپنے افعال کو دیکھتے ہوئے کی جاسکتی ہے۔ یعنی جو انسان سخت اور محنت کا کام کرتا ہے اس کی ضرورت کچھ اور ہوتی ہے جب کہ بیٹھ کر کام کرنے والے کم کھا کر اپنے آپ کو فٹ رکھ سکتے ہیں۔ بس شرط یہ ہے کہ اپنے مخصوص وزن کو حد سے بڑھنے نہ دیا جائے۔ (قد و وزن کے جدول اور مطلوبہ حراروں کی یومیہ مقدار معلوم کرنے کے لیے مصنف کی کتاب "موٹاپا" ملاحظہ فرمائیں)۔

غذا کے اجزاء

غذا کے اجزاء سے پہلے غذا کی اقسام دیکھتے ہیں کہ ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ کتنی قسم کی ہوتی ہے' ہم جو غذائیں کھاتے ہیں ان کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

ا۔ نباتاتی غذائیں

نباتاتی غذاؤں میں گندم' چاول' جو' مکئی' جئی' دالیں' سبزیاں اور پھل وغیرہ شامل ہیں۔

۲۔ حیواناتی غذائیں

حیواناتی غذاؤں میں گوشت تمام اقسام کا، دودھ، دہی، مکھن اور پنیر وغیرہ شامل ہیں۔

آیئے اب دیکھتے ہیں کہ عام طور پر ہم جو غذا استعمال کرتے ہیں وہ کن اجزا پر مشتمل ہوتی ہے:

نشاستہ (Corbohydrates)

نشاستہ تین کیمیائی عناصر کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مل کر بنتا ہے۔ نشاستہ دار غذاؤں کا حصول نباتاتی ذریعہ سے ہوتا ہے۔ گندم، چاول، آلو، شکرقندی، وغیرہ اس کی چند ایک مثالیں ہیں۔ نشاستہ سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔ اگر کسی جسم کو ضرورت سے زیادہ نشاستہ مہیا ہو جائے تو یہ چربی میں تبدیل ہو کر جسم کے اندر ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ نشاستہ دار غذاؤں کو اور چینی کو گلوکوز اور فرکٹوس میں تبدیل کر دیا جاتا ہے، یہ آسانی سے حل ہو جاتے ہیں۔ جگر میں جا کر گلوکوز کا اکثر حصہ مختلف مراحل سے گزرنے کے بعد جلتا ہے اس جلنے کے عمل سے جسم میں حدت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ مقدار کو جگر اپنے اندر گلائیکوجن (Glycogen) کی شکل میں سٹور کر لیتا ہے اور بوقتِ ضرورت جسم کو بھجوا دیتا ہے۔ ایک عام تندرست انسان میں تقریباً ۵۰۰ گرام گلائی کوجن ذخیرہ رہتی ہے جو فاقہ کشی کے دوران توانائی مہیا کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ روزمرہ کی ضروریات کے لیے خون میں گلوکوز کی ایک مقررہ مقدار گردش کرتی رہتی ہے جیسے فاقہ کے دوران خون میں 90-120 ملی گرام گلوکوز ہر وقت موجود رہتی ہے جب کہ کھانا کھانے کے دو گھنٹہ بعد یہ مقدار 120-180 ملی گرام خون کے 100cc میں پائی جاتی ہے۔ (ایک گرام گلوکوز کے جلنے سے حرارت کے 4.1 حرارے پیدا ہوتے ہیں)۔

روغنیات یا چکنائی (Fats)

روغنیات کا سب سے اہم کام انسانی جسم میں توانائی کا ذخیرہ کرنا ہوتا ہے جس کو کسی وقت بھی ضرورت کے تحت انسانی جسم استعمال میں لاتا رہتا ہے۔ یہ بھی ایک غذائی عنصر ہے جو نشاستوں سے بہتر طاقت مہیا کرتا ہے۔ کیمیائی تجزیہ کے دوران ان

میں آکسیجن، ہائیڈروجن اور کاربن کے اجزاء ملتے ہیں۔ مکھن، چربی، زیتون، چند قسم کی چکنائیاں ہیں۔ گائے کے گوشت میں لکیر کی مانند ایک سفید ریشہ ہوتا ہے جو ایک بھنی ہوئی بوٹی میں آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے، یہ بھی ایک قسم کی چکنائی ہوتی ہے۔ روغنیات یا چکنائی کے حصول کے دو ذرائع ہوتے ہیں، نباتاتی اور حیوانی ذرائع۔ نباتاتی ذرائع میں نباتاتی تیل جیسے مونگ پھلی، سرسوں، کینولا کا تیل وغیرہ، اور حیوانی ذرائع میں دودھ، گوشت، مکھن، چربی وغیرہ شامل ہیں۔ روغنیات کے ذریعے جسم کو طاقت ملتی ہے۔

یہ دیر ہضم ہوتی ہے اور زیادہ دیر معدے میں ٹھہرتی ہے، اس لیے عام طور پر لوگ صبح ناشتہ میں گھی والی روٹی یا پراٹھا کا استعمال کرتے ہیں جو کہ دیر ہضم ہوتا ہے اور دیر تک بھوک محسوس نہیں ہوتی۔ چکنائی اگر ضرورت سے زیادہ ہو تو اسے مختلف مقامات پر چربی کی شکل میں جمع رکھا جاتا ہے اس جمع رکھی جانے والی چربی کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ پہلی قسم کی چربی کو ضروری چربی (Essential Fats) کہتے ہیں یہ جسم کو موسمیاتی اثرات سے بچانے والی تہہ کے علاوہ جسم کے اعضائے رئیسہ یعنی دل اور گردوں کے اردگرد حفاظتی پیڈ کی صورت میں موجود رہتی ہے، کوئی شخص خواہ بھوک سے مر ہی کیوں نہ جائے اس کے جسم میں موجود چربی کے یہ ضروری حصے استعمال میں نہیں لائے جاتے۔ جب کہ غیر ضروری چربی کے وہ ذخیرے جو عضلات، جھلیوں اور جوڑوں کے آس پاس پسلیوں کے اندر اور گوشت سے وابستہ ہوتے ہیں فرد کی خوراک اور صحت کے مطابق کم وبیش ہوتے رہتے ہیں۔

چکنائی کو آنتوں اور لبلبہ کے لعاب میں موجود لائی پیس (Lipase) گلیسرین اور فیٹی ایسڈ (Fatty Acids) میں تبدیل کر دیتے ہیں، اس عمل کے دوران صفرا کی موجودگی ضروری ہوتی ہے کیونکہ فیٹی ایسڈ کو آنتوں میں جذب کرنے کے لیے صفراء میں پائے جانے والے بائل سالٹ (Bile Salts) ضروری ہوتے ہیں۔ یہ ان ترشوں کے ساتھ مل کر ایک ایسا مرکب بناتے ہیں جو آسانی سے آنتوں میں موجود انجذابی سوراخوں میں داخل ہو کر جگر میں چلے جاتے ہیں۔ (ایک گرام چکنائی سے 9.5 حرارے حاصل ہوتے ہیں)۔

Scanned with CamScanner

لحمیات (Proteins)

تیسرا اہم غذائی عنصر لحمیات پر مشتمل ہوتا ہے۔لحمیات کا کیمیائی تجزیہ کیا جائے تو اس میں درج ذیل عناصر ملتے ہیں:

آکسیجن　　نائیٹروجن　　ہائیڈروجن

کاربن　　گندھک

لحمیات دو قسم کے ہوتے ہیں:

مکمل لحمیات:۔

ایسی تمام لحمیات جن میں تمام کے تمام ضروری امینو ترشے (Amino Acids) موجود ہوں ان کو مکمل لحمیات کہا جاتا ہے۔اس قسم کی لحمیات انسان کی جسمانی نشوونما کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔لحمیات کی یہ قسم عموماً حیوانی ذرائع سے حاصل کی جاتی ہیں' مثلاً انڈا' مچھلی' گوشت وغیرہ۔

نامکمل لحمیات:

ایسی تمام لحمیات جن میں لازمی وضروری امینو ترشے موجود نہیں ہوتے یا کم ہوتے ہیں' نامکمل لحمیات کہلاتی ہیں' ایسی لحمیات انسانی نشوونما میں پوری طرح حصہ نہیں لے پاتیں اور جسم میں کسی خاص امینو ترشے کی کمی واقع ہوسکتی ہے اس کمی کو پورا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ نامکمل لحمیات کو استعمال سے پہلے ہی مکمل کر دیا جائے ایسا کرنا اسی صورت میں ممکن ہے جب نامکمل اور مکمل لحمیات والی غذاؤں کو ملا کر استعمال کیا جائے۔نامکمل لحمیات زیادہ نباتاتی ذرائع سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں ہوتی ہیں۔یہ سبزیوں اور تازہ پھلوں سے حاصل ہوتے ہیں لحمیات پٹھوں کی مضبوطی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔یہ غذائی عنصر کھانے سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے سبز پتے کھانے والے جانوروں کا گوشت انسانوں کا بہترین لحمیات مہیا کرتا ہے۔لحمیات کی مناسب مقدار انسانی جسم کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

پروٹین یا لحمیات دو اقسام کی ہوتی ہے نباتاتی پروٹین اور حیوانی پروٹین۔

نباتاتی پروٹین میں دالیں' آٹا اور چاول وغیرہ شامل ہیں جب کہ حیوانی پروٹین میں دودھ' انڈا' مچھلی اور گوشت وغیرہ شامل ہیں۔انسانی جسم کے لیے ان کی موجودگی ازحد ضروری ہوتی ہے کیونکہ جسم کا سارا دفاعی نظام ان سے ہی ترتیب پاتا ہے' جسم کے اہم ترین غدودوں کے ہارمون ان سے ہی تیار ہوتے ہیں۔لحمیات آنتوں میں جاکر امینو ترشے (Amino Acids) میں تبدیل ہوجاتے ہیں' جو کہ جسمِ انسانی کے ہر غدود کو اپنی ضرورت کے مطابق مہیا کیے جاتے ہیں۔اگر یہ بروقت میسر نہ ہوں تو ان غدودوں کی فعالیت متاثر ہو جاتی ہے۔(ایک گرام لحمیات کے جلنے سے 4.2 حرارے حاصل ہوتے ہیں)۔

حیاتین (Vitamins)

بہت سی غذاؤں میں کچھ مادوں کی تھوڑی تھوڑی مقدار پائی جاتی ہے جو انسانی جسم کی صحت وتندرستی برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ان اجزاء کو حیاتین کہا جاتا ہے۔یہ مختلف قسم کے ہوتے ہیں جن کو انگریزی کے ناموں A,B,C,D,E,K سے ظاہر کیا جاتا ہے۔غذا میں پائے جانے والے حیاتین کسی خاص عمل کے بغیر جذب ہوتے ہیں۔البتہ حیاتین ک کو ہضم ہونے کے لیے صفرا کی ضرورت پڑتی ہے' اگر یرقان کی وجہ سے یہ میسر نہ آئے تو یہ حیاتین ہمارے جسم میں جذب نہیں ہوسکتا۔یہاں پر ہم ان کی زیادہ تفصیل میں نہیں جائیں گے' مختصراً ہر حیاتین کا جائزہ لیتے ہیں۔

حیاتین۔الف (Vitamin-A)

یہ وٹامن انسانی جسم کے خلیوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔جلد اور اندرونی اعضاء (پھیپھڑے' معدہ اور آنتیں) کے استر کی صحت کے لیے روزانہ اس حیاتین کے ۵۰۰۰ واحدے (Units) ضروری ہوتے ہیں۔حیاتین الف کی یہ مقدار دودھ کے دو کپ سے حاصل کی جاسکتی ہے۔اس کے علاوہ اس کے حصول کے ذرائع میں کلیجی' انڈے کی زردی' گھی' مکھن' گہری سبز ترکاریاں' اور پھل شامل ہیں۔

حیاتین۔ب مرکب (Vitamin-B complex):

یہ حیاتین کا مجموعہ ہے جس میں لگ بھگ ایک درجن حیاتین پائے جاتے

Scanned with CamScanner

ہیں۔یہ حیاتین جسم کے اعصاب' پھیپھڑے' جگر' دل اور دماغ کی صحت کے لیے ضروری ہیں۔حاملہ خواتین بالخصوص ایسی خواتین جن کی خوراک استقرارِ حمل سے پہلے بہتر نہ رہی ہو ان کے لیے حیاتین۔ب(۶) کی بڑی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے' تاکہ بچے کے مرکزی عصبی نظام کی صحیح نشوونما ہو سکے۔یہ حیاتین گندم کی روٹی' دلیا' آلو' سبز دالیں' پالک' کیلا' گوشت (خصوصاً کلیجی)' مرغی یا مچھلی میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

دیگر حیاتین ب مرکب کے اجزاء تھایامین' نایاسین' رائبوفلیون' اور حیاتین ب(۱۲) کی ضرورت بھی دورانِ حمل بڑھ جاتی ہے' یہ تمام حیاتین مناسب اور متوازن خوراک سے حاصل کیئے جا سکتے ہیں۔یہ تمام حیاتین ماسوائے حیاتین۔ب(۱۲) سالم اناج' گندم کی روٹی' جوہرِ گندم' دلیہ اور دودھ میں پائے جاتے ہیں جب کہ حیاتین۔ب(۱۲) صرف حیوانی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

حیاتین۔ج (Vitamin-C):

یہ حیاتین دانتوں اور مسوڑھوں کی تندرستی کے لیے بہت ضروری ہے۔ہڈیوں کی بناوٹ اور کولیجن کی تیاری کے لیے یہ حیاتین بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔زمانہ حمل میں وٹامن۔سی کی ضرورت ۸۰ ملی گرام روزانہ ہو جاتی ہے۔اس حیاتین کے استعمال سے غذائی فولاد' فولک ایسڈ اور حیاتین۔الف کا جذب بھی بڑھ جاتا ہے۔یہ حیاتین لیموں' چکوترہ' مالٹا' کینو' خربوزہ' ٹماٹر' سبز مرچ اور بند گوبھی (کچی کھائی جائے) میں بکثرت پایا جاتا ہے۔(یہ حیاتین غذا سے ہی حاصل کرنا چاہیے' گولیوں کی شکل میں استعمال کرنے سے پہلے معالج سے مشورہ ضروری ہے)۔

حیاتین۔د (Vitamin-D):

یہ حیاتین اس قسم کی پروٹین بناتا ہے جو کہ کیلشیم اور فاسفورس کے جذب ہونے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس کے علاوہ آنتوں میں کیلشیم اور فاسفورس کے IONS کے انجذاب کو بڑھاتا ہے۔یہ امائنو ایسڈ کے جذب ہونے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔زمانہ حمل میں حیاتین۔د کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔کیونکہ یہ ضروری کیلشیم کے جذب کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔اور یہ بچے کی ہڈیوں کے لیے انتہائی اہم ہوتا

ہے۔یہ وٹامن دھوپ کی روشنی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔اس کے علاوہ اس کے ماحصل میں مچھلی' کلیجی' انڈے کی زردی' مکھن اور گھی وغیرہ شامل ہیں۔

حیاتین۔ھ (Vitamin-E):

یہ حیاتین گندم کے چھلکوں میں پایا جاتا ہے میدہ اور سفید آٹا استعمال کرنے والے افراد اس حیاتین کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں۔یہ حیاتین مرد و خواتین دونوں کی تولیدی صلاحیتوں کے لیے ضروری خیال کیا جاتا ہے۔باقی حیاتین کی طرح وٹامن۔ای کی ضرورت بھی حاملہ خواتین میں بڑھ جاتی ہے۔وٹامن۔ای خشک میوہ جات' سالم اناج' اور گندم سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

حیاتین۔ک (Vitamin-K):

خون گاڑھا کرنے اور جگر کے متوازن نظام کے لیے ضروری ہوتا ہے۔یہ حیاتین دو قسم کا ہوتا ہے اس کی ایک قسم پودوں سے حاصل ہوتی ہے جب کہ دوسری قسم آنتوں میں موجود بیکٹیریا خود تیار کرتے ہیں۔

معدنیات و نمکیات (Minerals & Salts)

جسم کے لیے غذائی اجزاء میں سے نمکیات کا بھی ایک اہم کردار ہوتا ہے۔نمکیات جسم میں ہڈیوں اور دیگر حصوں کی مرمت اور نشوونما کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔جسم کو نمکیات پہنچانے کا ذریعہ غذا ہی ہے' اگر غذا میں نمکیات کی کمی پائی جائے تو انسانی جسم مختلف بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ماہرینِ غذا نے معدنیات کو انسانی زندگی کے لیے ضروری قرار دیا ہے۔ایسے معدنیات جو کہ انسانی زندگی کے لیے زیادہ ضروری ہوتے ہیں وہ بڑے معدنیات (Major Minerals) کہلاتے ہیں اور ایسے معدنی نمک جن کی انسانی جسم کو زیادہ ضرورت نہیں ہوتی وہ قلیل عناصر (Trace Elements) کہلاتے ہیں۔ہمارا جسم ان معدنی نمکیات کو سٹور کرتا رہتا ہے اور ان کی مقدار ۵ گرام ہوتی ہے لیکن ہمارے جسم کی روزانہ ضرورت تقریباً سو ملی گرام کی ہوتی ہے' اس ضرورت کے تحت ہمارے جسم میں حیاتین اور معدنیات کا بہاؤ قائم رہتا ہے۔

درج ذیل معدنیات انسانی جسم کے لیے لازمی قرار دیئے گئے ہیں:

Scanned with CamScanner

کیلشیم (Calcium)

فاسفورس (Phosphorus)

میگ نیزیم (Magnesium)

سلفر (Sulfur)

سوڈیم (Sodium)

پوٹاشیم (Potassium)

کلورائیڈ (Chloride)

(سوڈیم' پوٹاشیم اور کلورائیڈ کو الیکٹرولائٹ میں شمار کیا جاتا ہے)۔

نوٹ: سلفر کا شمار ایک بڑے معدنی نمک کے طور پر کیا جاتا ہے لیکن اسے کسی غذائی کتاب یا غذائی جدول میں ظاہر نہیں کیا گیا' شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ یہ تمام لحمیات والی غذاؤں میں شامل ہوتا ہے۔

قلیل عناصر (Trace Elements) درج ذیل ہیں:

آئرن (Iron)

زنک (Zink)

آئیوڈین (Iodine)

سیلی نیم (Selenium)

کوپر (Copper)

میگ نیز (Magnese)

فلورائیڈ (Fluoride)

کرومیم (Chromium)

نمکیات مختلف پھلوں' سبزیوں' دودھ' انڈا اور مچھلی وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

امینو ترشے (Amino Acids)

امونیا سے حاصل کردہ ایسڈز کو امینو ایسڈ کہتے ہیں اور یہ لحمیات (پروٹین) میں پائے جاتے ہیں۔ لحمیات میں بیس تا بائیس امینو ایسڈز پائے جاتے ہیں۔ ان میں

سے کچھ ایسے ہیں جو انسانی جسم خود نہیں بنا سکتا بلکہ ان کو غذا کے ذریعے حاصل کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے اسی لیے ان کو لازمی یا ضروری امینو ترشے (Essential Amino Acids) کہتے ہیں' ایسے امینو ترشے جنہیں انسانی جسم خود تیار کر لیتا ہے اور انہیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا غیر ضروری امینو ترشے (Non-Essential Amino Acids) کہلاتے ہیں۔ نو امینو ترشے انسانی صحت کے لیے ضروری ہیں' باقی لازمی نہیں ہیں۔ ضروری امینو ترشے حاصل کرنے کے لیے بہترین ذرائع حیوانی غذائیں ہوتی ہیں حیوانوں سے حاصل کردہ غذائیں ضروری امینو ترشوں سے بھرپور ہوتی ہیں اور ان میں تمام لازمی امینو ترشے موجود ہوتے ہیں جب کہ نباتاتی غذاؤں میں زیادہ تر غیر ضروری امینو ترشے ہوتے ہیں۔ یہ ایسڈز جسمِ انسانی میں نائٹروجن کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

لازمی امینو ایسڈز اور ان کی یومیہ مقدار درج ذیل ہیں:

امینو ایسڈز	یومیہ مقدار (ملی گرام) مردوں کے لیے	خواتین کے لیے
آئسو لیوسین (Isoleucine)	700	550
لیوسین (Leucine)	1100	720
لائی سین (Lysine)	800	545
میتھیونین (Methionine)	1100	700
فنیلالانین (Phenlyalanine)	1100	700
تھریونین (Threonine)	500	375
ٹرپٹوفان (Tryptophane)	250	170
ویلین (Valine)	800	620
ہسٹاڈین (Histadine)	200	180

(ہسٹاڈین کو زیادہ تر ماہرین نے غیر ضروری امینو ایسڈ کی لسٹ میں رکھا ہے لیکن یہ بھی ضروری امینو ایسڈ ہے کیونکہ بچوں کی غذا میں اس شامل ہونا ضروری ہے' اگرچہ بالغ افراد کے جسم میں یہ امینو ترشہ خود بخود بنتا رہتا ہے)۔

Scanned with CamScanner

غیر ضروری امینو ایسڈز (Non Essential Amino Acids)

۱۔ گلائی سین (Glycine)
۲۔ گلوٹومیک ایسڈ (Glutomaic Acid)
۳۔ پرولین (Proline)
۴۔ ایلانائین (Alanine)
۵۔ سیرائن (Serine)
۶۔ ہائیڈروزائی پرولائین (Hydroxyproline)
۷۔ سسٹائن (Cystine)
۸۔ سائٹرولائین (Citrulline)
۹۔ تھائیروسائن (Tyrosine)
۱۰۔ ارگینائن (Arginine)
۱۱۔ ایسپارٹک ایسڈ (Aspartic Acid)
۱۲۔ نارلیوسائن (Norleucine)
۱۳۔ ہائیڈروزائی گلوٹامک ایسڈ (Hydroxyglutamic Acid)

امینو ترشے اور ہماری غذائیں

ضروری امینو ترشے درج ذیل غذاؤں میں پائے جاتے ہیں:

۱۔ آئسو لیوسین (Isoleucine)
انڈے، گوشت، دودھ، مچھلی، جئی، چاول، مکئی، سویابین اور مٹر میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ آٹے اور آلو میں نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔

۲۔ لیوسین (Leucine)
انڈے، گوشت، دودھ، مچھلی، جئی، چاول، آٹے، مکئی، سویا، مٹر اور آلو میں بکثرت ملتا ہے۔

۳۔ لائی سین (Lysine)
دودھ، گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں، پھلیوں، سویابین، آلو میں بکثرت جب کہ چاول، جئی، مکئی، گندم، باجرے، مونگ پھلی میں کم ہوتا ہے۔

۴۔ میتھیونین (Methionine)
انڈا، گوشت، دودھ، مچھلی، پنیر، گندم، چاول، مکئی میں زیادہ جب کہ دالوں، پھلیوں اور بعض مچھلیوں میں کم ہوتا ہے۔

۵۔ فنیلالانین (Phenlyalanine)
انڈے، گوشت، دودھ، مچھلی، جئی، چاول، آٹے، مکئی، سویابین، مٹر اور آلو میں بکثرت ملتا ہے۔

۶۔ تھریونین (Threonine)
انڈے، گوشت، دودھ، مچھلی، جئی، چاول، آٹے، مکئی، سویابین، مٹر اور آلو میں خوب پایا جاتا ہے۔

۷۔ ٹرپٹوفان (Tryptophane)
یہ ترشہ انڈے میں بکثرت پایا جاتا ہے، جب کہ باقی اشیاء میں قدرے کم ملتا ہے۔

۸۔ ویلین (Valine)
انڈے، گوشت، دودھ، مچھلی، آٹے، چاول، جئی، مکئی، سویابین، مٹر اور آلو میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

پانی (Water)

اکثر لوگ پانی بہت کم پیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی صحت کو طرح طرح کے خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق دن بھر میں آٹھ تا دس گلاس پانی ہر صورت پینے چاہئیں۔ جدید تحقیق کے مطابق انسان کو اس بات کا انتظار نہیں کرنا چاہیے کہ پیاس لگے تو پانی پئیں بلکہ وقفے وقفے سے پانی پیتے رہنا چاہیے۔ تحقیقات کی روشنی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہمارے وہ غدود جو ہمیں ذائقے کا احساس دلاتے ہیں، ہمارے دماغ کو یہ باور کرا دیتے ہیں کہ جسم کو غذا اور مشروبات سے جو رقیق مادہ حاصل ہو رہا ہے وہ اس کی آبیدگی کے لیے کافی ہے۔ ہمارا دماغ ہمارے جسم سے یہ تقاضا کرتا ہے کہ وہ ایسے مشروبات حاصل کرے جو اس کے درجہ حرارت کو صحیح سطح پر رکھے یعنی موسم

Scanned with CamScanner

سرما میں گرم مشروبات اور موسم گرما میں سرد مشروبات پیے جائیں۔لیکن سائنسدانوں نے جدید ریسرچ کے بعد بتایا ہے کہ اگر ہم اپنے جسم کی آبیدگی کے لیے پانی کے علاوہ دیگر مشروبات پر زیادہ انحصار کرنے لگیں گے تو اس طرح ہمارے جسم میں غیر ضروری طور پر زیادہ حرارے جائیں گے جو کہ فربہی کا باعث بن سکتے ہیں اس کے علاوہ ہمارا جسم دیگر مشروبات جیسے الکحل، شکر اور کیفین کا عادی ہو جائے گا جو کہ عام طور پر ان مشروبات کا لازمی جزو ہوتا ہے اور ان میں سے اکثر اشیاء پیشاب آور ہوتی ہیں جو کہ جسم میں پانی کی کمی کا باعث بن سکتی ہیں۔اس لیے پیاس ختم کرنے کے لیے اور اپنے جسم میں پانی کی وافر مقدار کے لیے صرف اور صرف سادہ اور تازہ پانی پر ہی اکتفا کرنا چاہیے۔ایک غذائی ماہر کا کہنا ہے کہ منہ یا حلق کا خشک ہونا نابیدگی کی آخری علامتوں میں سے ہے خصوصاً معمر لوگوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ پیاس کا انتظار کیے بغیر پانی پئیں کیونکہ جوں جوں عمر بڑھتی ہے پیاس کا احساس کم ہوتا جاتا ہے۔یہ بات یاد رکھیں کہ پانی جسم کے ہر کیمیائی اور حیاتیاتی فعل میں حصہ لیتا ہے اور مسلسل استعمال ہوتا رہتا ہے۔

ہم روزمرہ کام کاج اور بھاگ دوڑ میں پسینے اور سانس کے ذریعے سے تقریباً تین چوتھائی گیلن پانی خارج کر دیتے ہیں جب کہ ہمیں کھانے کی اشیاء سے صرف ایک چوتھائی گیلن پانی حاصل ہوتا ہے۔پانی کی باقی کمی کو پورا کرنے کے لیے سب سے آسان ذریعہ یہی ہے کہ پانی کو اصل حالت میں پیا جائے۔اس بات پر سب کا اتفاق ہے کہ پیاس بجھانے اور جسم کی پانی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے پانی سے بہتر کوئی مشروب نہیں ۔انسانی جسم میں پانی کے کئی کام ہوتے ہیں جس کی وجہ سے یہ صحت مند جسم کے لیے ضروری ہے، انسانی جسم میں پانی کے چند ایک افعال درج ذیل ہیں:

۱۔ پانی متوازن غذا کے لیے بنیادی درجہ رکھتا ہے۔یہ غذائی اجزا کو توڑنے، نرم اور ملائم کرنے، معدے اور آنتوں میں جذب ہونے میں حصہ لیتا ہے، اس کے علاوہ ہمارے خون کا نوے فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے، اور ہضم شدہ غذا کو جسم کے ہر حصے تک پہنچانے کا کام پانی ہی کے ذمے ہوتا ہے۔

۲۔ پانی کی وجہ سے ہی جسم کا درجہ حرارت برقرار رہتا ہے، انسانی جسم سے روزانہ

پسینے کے ذریعے پانی خارج ہوتا ہے لیکن انسان کو اس کا احساس نہیں ہوتا، اس لیے اس خارج ہونے والے پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے وافر مقدار میں پانی کا پینا صحت مند جسم کے لیے لازمی ہوتا ہے۔

۳۔ پانی کی بدولت ہمارے جسم میں چکناہٹ برقرار رہتی ہے۔ہماری جلد کو پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے، اگر مطلوبہ مقدار میں جسم کو پانی نہ ملے تو جلد خشک اور بے رونق ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ جوڑوں اور پٹھوں میں اس کی وجہ سے رگڑ نہیں لگتی۔

۴۔ دورانِ خون کی روانی میں پانی کی بدولت آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

۵۔ بیماری کے دوران انسانی جسم کے درجہ حرارت کو معمول پر واپس لانے میں پانی ممد و معاون ہوتا ہے۔

درج بالا افعال چند ایک ہیں ورنہ پانی ہماری زندگی میں جزو لاینفک کی حیثیت رکھتا ہے اس کے بغیر ہم چند روز ہی جی سکتے ہیں۔پانی ہمارے جسم کا نہایت اہم جزو ہے جو تمام جسمانی سرگرمیوں پر بھرپور طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے اس لیے پانی کی زیادہ مقدار بڑی حد تک اچھی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔پانی پیتے وقت ایک بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ جو پانی آپ پی رہے ہیں وہ صاف شفاف اور جراثیم سے پاک ہو اور اچھے ذرائع سے حاصل کیا گیا ہو۔(پانی کے متعلق مزید معلومات کتاب کے آخری صفحات پر ملاحظہ فرمائیں)۔

باب 2

اسہال (Diarrhoea)

اسہال کیا ہے؟

بار بار پتلا اور نرم پاخانہ خارج ہو تو اسے اسہال کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ دراصل کوئی بیماری نہیں بلکہ بیماری کی علامت ہے۔ اصل مرض انتڑیوں اور معدہ کی مخاطی جھلی کی سوزش ہے جس کی وجہ سے ہاضمہ کا نظام خراب یا کمزور پڑ جاتا ہے۔ اس مرض میں عام طور پر پیچش کی طرح مروڑ نہیں پڑتے اور زور بھی نہیں لگانا پڑتا۔ اسہال پوری دنیا میں لاکھوں افراد کی موت کا سبب بننے والا مرض ہے۔ پانچ سال سے کم عمر بچوں کی ہونے والی اموات میں ایک تہائی کا سبب اسہال ہی ہوتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان میں ہر بچہ اپنی عمر کے ابتدائی چار سال میں کم از کم چار بار اسہال کا شکار ہوتا ہے۔

اسہال کی ایک قسم گیارویت (Giardiasis) جو ایک طفیلیے گیارڈیا لیمبلیا (Giardia Lamblia) کے ذریعے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ طفیلیہ (Parasite) غیر مصفا پانی کے ذریعے سے جسم میں داخل ہو کر چھوٹی آنت میں انفیکشن پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے شدید اسہال کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض میں دردِ شکم، تبخیر اور مروڑ کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ گیارڈیا کے ذریعے سے لاحق ہونے والا اسہال مزمن صورت اختیار کر کے جسمانی وزن میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

ہماری آنتوں کا یہ کام ہے کہ وہ ہماری غذا سے رقیق مادوں اور مقویات کو علیحدہ کرتی ہیں، اور غیر ہضم شدہ مادے کو اجابت کی شکل میں جسم سے خارج کر دیتی ہیں۔ جب آنتوں کا یہ فعل درست نہیں رہتا تو اسہال کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ شدید

اسہال کے نتیجہ میں جسم سے پانی کی کمی (Dehyderation) واقع ہو جاتی ہے اور جسم سے نمکیات اور مقویات خارج ہو جاتے ہیں۔ اسہال کی بیماری میں دستوں کے ساتھ ساتھ ریاح، معدہ کے درد، مروڑ، متلی اور قے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ پاکستان میں ہر سال ۵ لاکھ بچے اسہال کا شکار ہوتے ہیں جن میں سے دو لاکھ بچوں کی اموات اسی وجہ سے ہوتی ہیں۔ بچوں میں عموماً یہ مرض مختلف اقسام کے بیکٹیریا یا وائرس کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ اس مرض کو پیدا کرنے والے جراثیم مختلف علاقوں میں مختلف ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ مختلف موسموں میں مختلف قسم کے جراثیم حملہ آور ہوتے ہیں۔ اسہال کے تقریباً ایک تہائی کیسز وائرس کے ذریعہ ہی پیدا ہوتے ہیں جن میں ''رُوٹا'' نامی وائرس زیادہ عام ہے۔ باقی ماندہ مریض بیکٹیریا یا مختلف قسم کے جراثیم کا شکار ہوتے ہیں۔ بچے عموماً غذائی بے احتیاطی کی وجہ سے اسہال کا شکار ہوتے ہیں۔

اسہال کا موجب بننے والے جراثیم

اسہال وائرس، بیکٹر یا یا طفیلی جراثیموں سے لاحق ہو سکتا ہے ان میں سے چند ایک وائرس یا جراثیم کے نام درج ذیل ہیں:

- رُوٹا وائرس (Rota Virus)

یہ وائرس دو سال کی عُمر تک کے بچوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے۔ کمسن بچوں میں شدید قسم کے اور جان لیوا قسم کے اسہال کا سبب یہی وائرس ہوتا ہے۔ اسہال کے تقریباً ایک تہائی کیسز اسی وائرس کے موجب ہوتے ہیں۔

- نارواک وائرس (Norwalk Virus)

بڑے بچوں میں قے اور اسہال اس وائرس کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

- ای کولی (E-Coli).

بچوں اور بڑوں میں پانی جیسے پتلے دستوں کا ایک بڑا سبب یہ بیکٹر یا ہوتا ہے۔ ایسے بیکٹر یا عموماً آلودہ پانی اور غذا میں اپنا مسکن بناتے ہیں اور ان کے ذریعے ہی انسانی جسم تک پہنچتے ہیں۔

- ویبریو کولری (Vibrio Cholerae)

یہ بیکٹر یا ہیضہ پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ اس بیکٹر یا سے پیدا شدہ اسہال

Scanned with CamScanner

میں مریض چند گھنٹوں میں ہی ڈی ہائیڈریشن کا شکار ہو کر موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

o کمپائیلو بیکٹر جیجونی (Compylobacter Jejuni)

عام طور پر بچوں کو لاحق ہونے والا اسہال اس بیکٹریا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ بیکٹریا حیوانوں کو متاثر کرتا ہے خصوصاً مرغیوں میں یہ وائرس بکثرت پایا جاتا ہے۔ یہ بیکٹریا آلودہ فضلہ چھو جانے سے یا آلودہ غذا' پانی یا دودھ معدے میں پہنچنے پر پھیلتے ہیں۔ اس بیکٹریا سے متاثر ہونے والے دو تہائی شیر خوار بچے پانی جیسے دستوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور بقیہ بچوں کو پیچش کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

o شگیلا (Shigella)

اس بیکٹریا سے عام طور پر پیچش کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ بعض اوقات عام اسہال بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بیکٹریا ایک انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہوتا ہے۔

o سالمونیلا (Salmonella)

یہ بیکٹریا زیادہ تر حیوانوں میں پایا جاتا ہے اور ایسے حیوانوں کا گوشت یا دودھ استعمال کرنے سے انسانوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔

o اینٹ امیبا ہسٹالیکا (Entamoeba Histolytica)

یہ طفیلیہ عموماً بڑے بچوں اور بالغ افراد کو متاثر کرتا ہے۔ اس طفیلیہ کا پتہ صرف مریض کے پاخانہ کے لیبارٹری ٹسٹ کے ذریعے چلایا جا سکتا ہے۔

o گارڈیا لیمبلیا (Gardia Lamblia)

اس طفیلیے کے سبب کم سن بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس طفیلیہ کی وجہ سے ضدی قسم کا اسہال پیدا ہوتا ہے۔

o کمپائیلو بیکٹر جیلونی (Compylobacter-Jeluni)

یہ بیکٹریا شیر خوار بچوں میں اسہال پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے' یہ جانوروں میں بھی اثر کرتا ہے جن میں خاص طور پر مرغیاں اور کتے قابلِ ذکر ہیں۔ یہ جراثیم

فضلے کو چھو لینے یا غذا' دودھ یا پانی کے ذریعے سے پھیلتا ہے۔

o کرپٹوسپوریڈیم (Cryptosporidium)

یہ پیراسائٹس شیر خوار بچوں اور ایسے افراد پر حملہ آور ہوتا ہے جن کی قوتِ مدافعت کمزور ہو۔ بڑے بچوں اور بالغ افراد میں یہ اپنے پاؤں نہیں جما سکتا۔

اسہال کی علامات

اس مرض سے متاثرہ افراد میں درج ذیل علامات نمایاں ہوتی ہیں' واضح ہو کہ یہ تمام علامات ہر مریض میں موجود ہونا ضروری نہیں' ان میں سے کچھ علامات کی موجودگی بھی مرض کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے:

۱۔ ایک عام انسان کو روزانہ ۲۰۰ گرام سے زیادہ پاخانہ آئے تو اسے اسہال قرار دیا جا سکتا ہے۔
۲۔ اسہال کی ابتدا عام طور پر علی الصبح ہوتی ہے۔
۳۔ مریض جب صبح اٹھتا ہے تو طبیعت میں گرانی ہوتی ہے۔
۴۔ بالکل پتلی اجابت ہو تو یہ اسہال کہلاتے ہیں۔
۵۔ اگر اسہال کی مقدار زیادہ ہو اور یہ لیسدار کم ہو تو یہ چھوٹی آنت کی بیماری کو ظاہر کرتے ہیں جب کہ اس سے الٹ ہو تو بڑی آنت کی سوزش ہوتی ہے۔

پانی کی کمی (Dehydration) کے شکار بچوں کی علامات

۱۔ پانی کی کمی (Dehyderation) کا شکار بچوں کی جلد بوڑھوں کی طرح بے جان سی ہو جاتی ہے۔ چہرہ خشک ہو جاتا ہے اور اس پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔
۲۔ معمولی سی ڈی ہائیڈریشن کی وجہ سے بھی بچے میں چڑچڑاپن آ جاتا ہے۔

درمیانے درجہ کے ڈی ہائیڈریشن میں:

۳۔ بچے کی نبض کمزور پڑ جاتی ہے۔
۴۔ پیشاب کم مقدار میں آتا ہے۔
۵۔ آنکھوں کے ڈھیلے اندر دھنسنے لگتے ہیں۔
۶۔ ہونٹ اور منہ پیاس کی وجہ سے شدید خشکی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

۶) **سنگین قسم کی ڈی ہائیڈریشن میں:**

۷۔ بچہ بے حس ہو جاتا ہے۔

۸۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں جب کہ جسم کے باقی اعضاء نارمل رہتے ہیں۔

۹۔ خون میں تیزابیت بڑھ جانے کی وجہ سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

۱۰۔ مُنہ کی جھلیاں اور آنسو خشک ہو جاتے ہیں اور پیشاب بند ہو جاتا ہے یا اس کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔

پانی ونمکیات کی کمی کی علامات:

مریض کی حالت	بے حس ہوگی۔
مریض کی آنکھیں	اندر کو دھنسی ہوئی ہوں گی۔
مریض کے آنسو	آنسو نہیں نکلیں گے اور آنکھیں خشک ہوں گی۔
مریض کا منہ/زبان	منہ اور زبان خشک ہوگی۔
مریض کی پیاس	مریض کو سخت پیاس ہوگی۔
مریض کی کھال	مریض کی کھال کی چٹکی لیں تو وہ آہستہ آہستہ اپنی جگہ واپس آئے گی۔

اگر درج بالا علامات مریض میں موجود ہوں تو مریض شدید قسم کی پانی کی کمی کا شکار ہے اسے فوراً او آر ایس شروع کرا دینا چاہیے تا کہ مزید حالت بگڑنے نہ پائے۔

اسہال کی وجوہات

☆ اسہال کی وجوہ الرجی، معدے کا انفیکشن، ذہنی دباؤ، الکوحل کی زیادتی، غذا میں چکنائی یا مرچ مصالحوں کا بے جا استعمال اور کچی اور سڑی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال ہو سکتا ہے۔ بعض لوگ ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کر کے جاتے ہیں تو اسہال میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ ان کے جسم کو نئے جراثیم کی مدافعت میں وقت لگتا ہے ان سے نمٹنے میں عموماً دو چار دن لگ جاتے ہیں۔

☆ وائرسی تعدیے (Viral Infection) کے نتیجے میں ہونے والی معدے و امعاء کی

سوزش اسہال، مروڑ اور قے کی ایک عام وجہ ہوتی ہے۔ تعدیے کی شدت کی صورت میں جسم میں پانی کی شدید کمی اور خونی برقیروں (Blood Electrolytes) کا عدم توازن واقع ہو جاتا ہے۔

☆ سیاحوں کا لاحق ہونے والا اسہال بھی اس مرض کی ایک شدید صورت ہے۔ ایسا اسہال اکثر "ای کولائی (E-Coli)" نامی بیکٹیریا پیدا کرتے ہیں جو پھلوں، سبزیوں، پانی اور کچے گوشت میں پائے جاتے ہیں۔ سیاحوں کا اسہال عموماً کسی بیرونی ملک میں پہنچنے کے بعد تین سے سات دنوں میں شروع ہو سکتا ہے اور کسی علاج کے بغیر بھی ایک ہفتے کے اندر ٹھیک ہو جاتا ہے، تاہم پانی کی کمی کو دُور کرنے کے لیے خاطر خواہ اقدامات ضروری ہیں۔

☆ ایلوپیتھک معالجات کے ضمنی اثرات میں بھی اسہال شامل ہوتا ہے۔ مانع تیزابیت ادویہ (Antacid) اور ایسے غذائی ضمیمے جن میں میگ نیزیم موجود ہوتا ہے، عام طور پر اسہال کا باعث بنتے ہیں۔ ان کے علاوہ دافع سوزش ادویہ، کیموتھیراپی اور بلند فشارِ خون کی دوائیں بھی ضمناً اسہال کی علامات پیدا کرتی ہیں۔

☆ آنتوں میں نشاستے (Carbohyderates) کا مکمل جذب نہ ہونا بھی اسہال کا ایک سبب ہے۔ غیر ہضم شدہ نشاستے کی وجہ سے آنتوں میں سیالات (Fluids) جمع ہو جاتے ہیں جنہیں بیکٹیریا غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ بیکٹیریا ان سیالات کو گیس میں تبدیل کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے آنتوں میں ریاحی دردوں اور اسہال کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔

☆ لیکٹوس (Lactose) ایک ایسا نشاستہ ہے جو دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات میں پایا جاتا ہے بعض لوگ لیکٹوس کو ہضم نہیں کر سکتے، کیونکہ ان کی چھوٹی آنت میں ان خامروں (Enzymes) کی سطح کم ہوتی ہے جو لیکٹوس کو ہضم کرنے کے قابل بناتی ہے۔ لیکٹوس کے علاوہ سوربیٹول (Sorbitol) اور فرکٹوس (Fructose) بھی آنتوں میں مشکل سے جذب ہونے والے نشاستوں میں شمار ہوتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

☆ بچے اس بیماری سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں بچوں میں اسہال کا سب سے بڑا سبب آلودگی ہے۔ آلودہ ماحول کے باعث جراثیم بچے کے جسم میں داخل ہو کر ہاضمے کے نظام پر اثر انداز ہوتے ہیں اور جسم کا مدافعتی نظام ان جراثیموں سے نجات کے لیے قدرتی طور پر انہیں خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے میں انتڑیوں سے پانی اور نمکیات کی معمول سے زیادہ مقدار خارج ہونے لگتی ہے اور دست و اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ غذا کے ذریعے معدے میں پہنچنے والے جراثیموں کے علاوہ مختلف امراض میں بھی بچوں کو دست آنے لگتے ہیں۔ بچوں میں اسہال کی علامات یہ ہیں کہ اجابت اکثر پتلی' ہرے رنگ کی' بدبودار اور کبھی اس میں خون یا آنوں کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ اکثر بچوں میں مقعد کے گرد سرخ چھتا بھی بن جاتا ہے' کبھی کبھار بچوں کو اس بیماری کے ساتھ وائرس کی کوئی اور بیماری بھی آ گھیرتی ہے۔

☆ بہت چھوٹے بچوں میں اسہال کی عام وجوہ میں دانت نکالنے کا زمانہ' معدے کا انفیکشن' زکام' کسی غذا کی عدم برداشت یا الرجی اور اینٹی بائیوٹک ادویات کا زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ بچے اسہال کا شکار گندگی کی وجہ سے بھی ہو جاتے ہیں ماؤں کو چاہیے کہ وہ ان کا دودھ یا غذا تیار کرنے سے پہلے بوتل اور برتنوں کو مکمل طور پر صاف کر لیا کریں۔

☆ بچوں کو اگر دودھ چھ ماہ سے پہلے چھڑوا دیا جائے تو انہیں باہر کے دودھ پر لگانا پڑتا ہے جس کی وجہ سے بچے عموماً اسہال و ہیضہ جیسے امراض کے گھیرے میں رہتے ہیں۔

☆ نومولود بچوں کو اگر قبض ہو تو ان کو جلاب دینے سے یا پورے دانت نکلنے سے پہلے انہیں نشاستہ دار غذائیں کھلانے سے بسا اوقات اسہال کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے بچے جو باہر کے دودھ پر پل رہے ہوں وہ اس مرض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

☆ جن بچوں کا دفاعی میکنزم کمزور یا غیر موزوں رہتا ہو وہ آسانی سے اسہال کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً جن بچوں کو خسرہ لاحق رہا ہو یا کوئی اور مرض

کچھ عرصہ پہلے لاحق رہ چکا ہو تو ایسے بچوں کا فطری دفاعی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد اسہال اور اس جیسے دوسرے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆ معدے میں تیزابی رطوبت کی کمی بھی اسہال کا باعث بنتی ہے۔ بعض اوقات معدے کی رطوبتیں تبدیل ہو جاتی ہیں یا بالکل بند ہو جاتی ہیں' لعابِ دہن الکلائن کی بجائے تیزابی اور معدے کی رطوبت تیزابی کی بجائے الکلائن ہو جاتی ہے۔ معدے میں ضروری تیزابیت کی مقدار کم ہو جائے تو جذب و ہضم کی طاقت زائل ہو جاتی ہے۔

☆ بعض جسمانی امراض جیسے زود حس قولون (Irritable Bowel) جسم میں بیکٹیریا کی غیر معمولی افزائش' کرانز کا عارضہ (Crohn's Disease) قولون میں زخم آمیز سوزش (Colitis Ulcerative)' سنگرہنی (Sprue) غدہ درقیہ کی بیش فعالیت (Hyperthyroidism)' ایڈیسن کا مرض (Addison's Disease) وغیرہ کی وجہ سے بھی مزمن اسہال کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

☆ بعض ماحولیاتی عوامل جو اسہال کا سبب بنتے ہیں جیسے: نامناسب پانی کی سپلائی' فضلے سے آلودہ پانی' صفائی کی سہولتوں کا فقدان' ذاتی طور پر گندہ رہنے کی عادت' گھروں میں حفظانِ صحت کے اُصولوں کا خیال نہ رکھنا' بچوں کی فضلے ٹائلٹ میں اچھی طرح نہ بہانا' کھانا پکاتے ہوئے یا اِسے محفوظ رکھتے ہوئے حفظانِ صحت کے اُصولوں کا خیال نہ رکھنا وغیرہ۔

لیکٹوز سے پاک دودھ (Lactose Free Milk) کیا ہے؟

دودھ میں شامل نشاستے کو تکنیکی زبان میں لیکٹوز کہا جاتا ہے۔ یہ ماں کے دودھ میں 8.4 فیصد موجود ہوتا ہے اور دماغ کی نشوونما کے لیے انتہائی اہم ہے۔ جب دودھ چھوٹی آنت میں سے گزرتا ہے تو اس کی اندرونی سطح سے ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ انزائم (Enzyme) خارج ہوتا ہے جسے LACTASE کہا جاتا ہے یہ دودھ میں شامل لیکٹوز کو ہضم شدہ حالت میں تقسیم یا تبدیل کر دیتا ہے اور اس طرح دودھ میں شامل نشاستہ چھوٹے اور بنیادی اجزاء میں تقسیم ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ مسلسل

Scanned with CamScanner

پاخانوں (اسہال و دست) سے انتڑیوں میں LACTASE بننا بند ہو جاتا ہے اور عام دودھ ہضم نہ ہو کر اسہال کا باعث بنتا ہے۔

اس بیماری کی شدت کے دوران بچہ ماں کا دودھ پیتے ہی قے یا دست کر دیتا ہے یا دوسرے الفاظ میں بدہضمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورتِ حال میں عموماً معالج حضرات اپنے نسخوں میں ایک خاص قسم کا دودھ تجویز کرتے ہیں جس کو عام زبان میں نشاستے سے پاک دودھ (Lactose Free Milk) کہا جاتا ہے۔ ماؤں کے لیے توجہ طلب بات یہ ہے کہ اگر دست و اسہال دو ہفتے سے زیادہ رہیں تو اس دودھ کی ضرورت پڑ سکتی ہے اور اس کا استعمال صرف تین چار ہفتوں کے لیے ہی موزوں ہوتا ہے۔ زیادہ مدت تک اس دودھ کا استعمال بچے کی نشوونما پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ بعض بچے پیدائشی طور پر بھی اس مسئلے کا شکار ہوتے ہیں لیکن ان کی بیماری چار پانچ سال کی عمر میں بدہضمی اور اسہال کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے اس سے پہلے نہیں۔ بعض اوقات شیر خوار بچوں کو ماں کے دودھ کی وجہ سے ہونے والے پاخانوں کو LACTOSE INTOLERANCE سمجھ لیا جاتا ہے جو کہ غلط ہے۔

اسہال کی پیچیدگیاں

اسہال کی پیچیدگیوں میں سب سے بڑی پیچیدگی ڈی ہائیڈریشن کا لاحق ہونا ہے جس کا ذکر پہلے ہو چکا ہے' مزید برآں اس مرض سے جو پیچیدگیاں اور منفی اثرات انسانی جسم پر ظاہر ہوتے ہیں وہ درج ذیل ہیں:

الیکٹرولائٹس کا عدم توازن:

الیکٹرولائٹس یا برق پاشیدہ وہ کیمیائی مادے ہوتے ہیں جو پانی یا دوسرے مائعات میں تحلیل ہونے پر ذرات (Ions) میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور برقی لہریں ترسیل کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ الیکٹرولائٹس میں سوڈیم' پوٹاشیم اور دیگر معدنی اجزاء شامل ہیں۔ الیکٹرولائٹس کا ارتکاز خون' بافتوں اور خلیوں میں موجود رطوبتوں سے مختلف تناسب سے ہوتا ہے۔ لیکن کسی بھی جسم میں توانائی استعمال کرنے کے لیے الیکٹرولائٹس کی درست مقدار ضروری ہوتی ہے' اسہال لاحق ہونے سے جسم میں ان

الیکٹرولائٹس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔

آنتوں کا فالج یا رُکاوٹ (Paralytic Ileus)

یہ ایسی کیفیت ہوتی ہے جس میں آنتوں کی فطری حرکت بالکل ختم یا محدود ہو جاتی ہے۔ اگرچہ یہ کیفیت آپریشن' پیٹ پر آنے والی ضربات یا چوٹ' گردوں کے سنگین امراض یا پھر کسی سنگین مرض سے پیدا ہوتی ہے' لیکن اسہال کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو اس مرض سے یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

فسادِ خون (Septicemia)

خون میں زہر یا عفونت پھیل جانے کی پیچیدگی بھی اسہال کی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے۔ اس کیفیت میں پورے جسم میں انفیکشن پھیل جاتی ہے۔

خون کی نالیوں میں انجماد (Intra Vascular Coagulation)

جب بھی ہمارے جسم پر کوئی زخم بنتا ہے تو کچھ مخصوص وقت کے بعد اس کے اوپر ایک تھکہ (Clot) سا بننے لگتا ہے تا کہ خون رُک جائے۔ زخموں پر کلاٹ بنانے کے لیے جسم کو بہت سے کیمیکو اور وٹامن۔ کے کی ضرورت ہوتی ہے' لیکن اگر جسم میں ان کیمیکو کی ترتیب میں گڑبڑ واقع ہو جائے تو پھر خون پتلا ہو جاتا ہے اور جریانِ خون کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کیمیکز کی کمی بیشی اور خون میں عفونت پھیلنے سے خون کی نالیوں میں تھکے بننے لگتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر

بچوں کے اسہال کے سلسلے میں چند ایک باتیں نوٹ فرمالیں کہ:

- اس مرض سے بچاؤ میں ماں کا کردار نہایت اہم ہے وہ نہ صرف حفظانِ صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے بچوں کو اس بیماری سے بچا سکتی ہے بلکہ بچوں کو صحت اور صفائی کے بارے میں معلومات فراہم کر کے انہیں بیماری سے مکمل طور پر محفوظ بھی رکھ سکتی ہے۔
- ماؤں کو چاہیے کہ کھانا پکانے سے پہلے پکانے کی چیزوں کو اچھی طرح دھولیں تا کہ ان پر لگے جراثیم صاف ہو جائیں۔ کھانا پکانے کے برتن بھی اچھی طرح

Scanned with CamScanner

صاف اور دھلے ہوئے ہونے چاہئیں۔

- پہلے چار سے چھ ماہ کی عمر تک صرف اور صرف ماں کا دودھ پلایا جائے (حتیٰ کہ پانی بھی نہ دیا جائے) اور کم از کم دو سال تک دودھ دینا جاری رکھیں۔
- چھ ماہ کے بعد بچے کو ٹھوس غذا دینا شروع کر دیں لیکن غذا ہلکی، زود ہضم اور نرم ہونی چاہیے جیسے دلیہ، کیلا، دالیں، کھچڑی، سبزیاں وغیرہ اور ہر روز ایک جیسی خوراک نہ دیں۔ روزانہ ملا جُلا کر اور بدل بدل کر خوراک دی جائے۔
- اگر بچہ عام طور پر صحت مند ہو لیکن اچانک اسے پتلے دست آنے لگیں (جن میں اکثر خون یا آنوں شامل نہیں ہوتی) تو اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اس کی غذا میں تبدیلی کی گئی ہے جسے کہ یہ برداشت نہیں کر پا رہا۔ اس سلسلے میں بچے کو پہلے والی غذا پر لایا جائے تو اسہال کا سلسلہ رک جاتا ہے۔
- اسہال کے دوران بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ دوسرے تمام دودھ، پھلوں کے رس، اور ٹھوس غذا بارہ سے چوبیس گھنٹے تک نہ دی جائے البتہ نابیدگی (جسم میں پانی کی کمی=Dehyderation) کو روکنے کے لیے رقیق اشیاء استعمال کرائی جا سکتی ہیں۔
- ماں کے دودھ سے بچہ معدے کی کئی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ماں کے دودھ پر پلنے والے بچے اسہال میں کم ہی مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر بچے کو بوتل سے دودھ پلایا جا رہا ہے تو ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد بوتل کو پانی میں اچھی طرح اُبال لیں۔ بوتل میں چھوڑے ہوئے دودھ کو ضائع کر دیں اور جتنی جلدی ممکن ہو بچہ کو چمچ سے دودھ پلانا شروع کر دیں۔
- تھوڑے تھوڑے وقفے سے بچے کو نمکول دینا شروع کر دیں۔
- شیر خوار بچوں کو دودھ پلانا بند نہ کریں اگر ممکن ہو تو معمول سے زیادہ دودھ پلائیں، جبکہ بڑے بچوں کو نرم غذائیں جیسے کھچڑی، دلیہ، کیلا، دہی وغیرہ کا استعمال کرائیں۔
- بوتل کی چُسنی کو اپنے ہاتھوں سے نہ چھوئیں۔
- دو برس کی عمر تک کے بچوں کو ہمیشہ اُبلا ہوا پانی استعمال کرائیں۔

- اس بیماری کے دوران بچہ چاہے ماں کے دودھ پر پل رہا ہو یا باہر کے دودھ پر، اسے اُبلا ہوا ٹھنڈا پانی استعمال کرائیں۔ ۲۴ گھنٹوں بعد بچے کو تھوڑی تھوڑی غذا دینا شروع کر دیں اور ۴۸ گھنٹوں کے بعد اسے معمول کی غذا پر لے آئیں۔ (۴۸ گھنٹے سے زیادہ بچے کو غذا سے محروم نہ رکھیں)۔
- اسہال کا سلسلہ ایک بار رک جائے تو دودھ اور ہلکی ٹھوس غذا دینا شروع کر دیں۔ بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کو پہلے ۲۴ گھنٹوں کے دوران معمول کی نصف خوراک دیں اور پھر معمول پر لے آئیں۔
- اس مرض میں بچوں کے لیے چاولوں کی پیچ بھی مفید ہوتی ہے۔ پیچ بنانے کے لیے چار گلاس پانی میں ایک مٹھی چاول اور ایک چٹکی نمک ملا کر چولہے پر ابالنے کے لیے رکھ دیں اور اس وقت تک ابالیں جب تک چاول نرم نہ ہو جائیں، اس کے بعد آدھا گلاس پانی مزید شامل کر دیں پھر اس آمیزے کو بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں اور وقفے وقفے سے پلاتے رہیں۔ چاولوں کا پیچ بچے کو ۱۲ گھنٹوں تک پلایا جا سکتا ہے۔
- اپنا دودھ پلانے والی مائیں دورانِ بیماری بچوں کو اپنا دودھ پلاتی رہیں۔
- بچوں اور بڑوں سب کو پانی اُبال کر زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔
- کھانے پینے کی اشیاء کو صاف ستھرا رکھا جائے۔
- گلے سڑے پھل و سبزیاں ہرگز استعمال نہ کریں۔
- ثقیل و بادی اشیاء یکسر بند کر دیں۔
- گھر اور گھر کے باہر گندگی نہ پھیلائی جائے۔
- جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔
- اسہال سے متاثرہ بیشتر بچوں کو دوا سے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کے جسم میں پانی کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے، اس سلسلے میں او آر ایس (Oral Rehyderation Solution) یا نمکین پانی مفید رہتا ہے۔ او آر ایس میں گلوکوز (Glucose) سوڈیم کلورائیڈ (Sodium Chloride)، سوڈیم نائٹریٹ (Sodium Nitrate) یا سوڈیم بائی کاربونیٹ (Sodium

Bicarbonate) اور پوٹاشیم کلورائیڈ (Potasium Chloride) شامل ہوتا ہے۔

بچوں کو درج ذیل جدول کے مطابق او آر ایس پلائیں:

عمر	ہر پتلے پاخانے کے بعد او آر ایس کی مقدار
۲۴ ماہ سے کم	۵۰ سے ۱۰۰ ملی لیٹر
۲ سے ۱۰ سال تک	۱۰۰ سے ۲۰۰ ملی لیٹر
۱۰ سال یا اس سے زیادہ	جتنی بار پی سکے

بچوں کو پہلے چار سے چھ گھنٹوں کے دوران درج ذیل جدول کے مطابق او آر ایس پلائیں:

بچے کا وزن	بچے کی عمر	او آر ایس کی مقدار
۵ کلوگرام سے کم	۴ ماہ سے کم	۲۰۰ سے ۴۰۰ ملی لیٹر
۵ تا ۷.۹ کلوگرام	۴ ماہ تا ۱۱ ماہ تک	۴۰۰ سے ۶۰۰ ملی لیٹر
۸ تا ۱۰.۹ کلوگرام	۱۲ ماہ تا ۲۰ ماہ تک	۶۰۰ سے ۸۰۰ ملی لیٹر
۱۱ تا ۱۵.۹ کلوگرام	۲ سے ۴ سال	۸۰۰ سے ۱۲۰۰ ملی لیٹر

او آر ایس پلانا کب روکا جائے؟

او آر ایس کا محلول دینا اُس وقت بند کر دینا چاہیے جب دست آنا بند ہو جائیں۔ ڈی ہائڈریشن میں پہلے پانی کی کمی پُوری کی جاتی ہے پھر جب دست آئے تو اس کے بعد ایک خوراک محلول کی پلائی جاتی ہے۔ جب دست آنا بند ہو جائیں تو محلول دینا بھی بند کر دیا جاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ عمل مکمل علاج نہیں ہے بلکہ پانی کی کمی سے پیدا ہونے والی خطرناک صُورتِ حال سے بچنے کے لیے ہوتا ہے۔

او آر ایس بنانے کا طریقہ

۱۔ آٹھ چمچ (چائے کے چمچ) شکر
۲۔ ایک چمچ نمک

دونوں اشیاء کو ایک لیٹر پانی میں حل کر کے چار ماہ سے کم عمر کے بچوں کو اسہال شروع ہونے کے بعد چار گھنٹوں کے اندر ایک سے دو گلاس پلائیں۔ جب کہ چار سے گیارہ ماہ کے بچوں کو دو سے تین گلاس' بارہ سے تیئس ماہ کی درمیانی عمر کے بچوں کو تین سے چار گلاس' دو سے چار برس کی عمر کے بچوں کو چار سے پانچ گلاس اور پانچ برس سے بڑی عمر کے بچوں کو چھ سے گیارہ گلاس یہ محلول پلائیں۔ (شکر کی بجائے خالص شہد بھی استعمال کیا جا سکتا ہے)۔

بنے بنائے او آر ایس کے ایک پیکٹ کو ایک لیٹر اُبلے اور ٹھنڈے کیے ہوئے پانی میں حل کریں اور درج بالا طریقے کے مطابق بچے کو پلاتے رہیں۔ پیکٹ والے نمکول میں درج ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

گلوکوز (Glucose)	20 گرام
سوڈیم کلورائیڈ (کھانے کا نمک) (Sodium Chloride)	3.5 گرام
ٹرائی سوڈیم سٹریٹ ڈائی ہائیڈریٹ (Trisodium Citrate Dihydrate)	2.9 گرام
پوٹاشیم کلورائیڈ (Potassium Chloride)	1.5 گرام

ایک پیکٹ نمکول کا محلول بنانے کا طریقہ:

۱۔ صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھو لیں۔
۲۔ چار گلاس پانی لیں (پانی اُبال کر ٹھنڈا کر لیں) جو ایک لیٹر کے برابر ہو اور اسے ایک صاف برتن میں ڈالیں۔
۳۔ نمکول کا پیکٹ کھولیں اور تمام پاؤڈر ایک لیٹر پانی میں حل کر دیں۔
۴۔ پانی کا ذائقہ معلوم کرنے کے لیے پہلے چکھ لیں۔
۵۔ نمکول والے برتن کو ڈھک کر رکھیں۔ اس محلول کو اگر کمرہ میں رکھنا ہو تو بارہ گھنٹے تک اور اگر فرج میں ہو تو ۲۴ گھنٹے تک استعمال کر سکتے ہیں۔

نوٹ: اس میں کوئی شک نہیں کہ اسہال بچوں کے لیے انتہائی خطرناک مرض ہے لیکن ضروری نہیں کہ بچہ ہر بار ہی اسہال کا شکار ہو۔ ماہرینِ طب کے مطابق اگر کوئی

Scanned with CamScanner

بچہ دو سے تین مرتبہ پتلا پاخانہ کرے یا ایک ہی بار پانی کی طرح پاخانہ کرے تو وہ اسہال کا شکار ہوسکتا ہے۔ لیکن خیال رہے کہ دودھ پیتے بچے' دودھ پینے کے بعد ہر بار پاخانہ کردیں تو یہ اسہال کے زمرے میں نہیں آتا۔ اسی طرح دانت نکلنے کے زمانے میں یا دوسری غذائیں کھانے کی ابتداء میں بچے کو کئی بار حاجت ہوسکتی ہے دانت نکلنے کے زمانے میں بچہ منہ میں سرسراہٹ اور بے چینی محسوس کرتا ہے لہٰذا وہ ہاتھ میں آنے والی کسی بھی چیز کو منہ کے اندر لے جا کر سکون محسوس کرتا ہے۔ ان چیزوں کے ساتھ دھول مٹی یا کوئی اور آلودہ چیز اس کے منہ کے ذریعے معدے تک پہنچ جاتی ہے' کھانے پینے کی ابتدا میں بچے کو اگر مناسب غذا نہ دی جائے یا وہ غذا ٹھیک طرح کھانے کا عادی نہ ہو تو اس صورت میں بھی پتلے پاخانے آسکتے ہیں۔ اسہال کی دیگر وجوہ میں کسی غذا سے الرجی' اینٹی بائیوٹک ادویات کا استعمال یا کوئی اور خرابی بھی شامل ہے یہ صورت حال عام اسہال کے مرض سے ہٹ کر ہے۔ اس لیے معالج سے رابطہ اور معالج کی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یاد رکھیں کہ اسہال کی وجہ کوئی بھی ہو لیکن یہ ہیں نقصان دہ۔ اگر اسہال کا سلسلہ ہفتہ بھر سے زیادہ رہے یا اس دوران اس کی شدت میں کوئی کمی واقع نہ ہو تو فوری طور پر معالج کو مطلع کریں۔

اسہال کا ہومیو پیتھک علاج

اس مرض کے علاج کے لیے ذیل میں درج کردہ ہومیو پیتھک ادویات مفید رہتی ہیں' ہر دوا اپنی مخصوص علامات کے ساتھ استعمال کی جائے تو بفضلِ تعالیٰ کلی شفاء حاصل کی جاسکتی ہے:

آرسینکم البم ۔۳۰۔۲۰۰ (Arsenic Album-30,200)

اس دوا کے مریض میں حد درجہ بے چینی پائی جاتی ہے۔ گہرے پاخانے سبز رنگ کے یا سیاہی مائل جو بدبودار ہوں اور تھوڑے تھوڑے کرکے ہوتے ہوں۔ خون آلود۔ لئی کے سے۔ اگر برف کا پانی پینے' آئس کریم کھانے یا باسی خوراک کھانے کے بعد ہونے والے دست و اسہال آ رہے ہوں تو یہ دوا مفید رہتی ہے۔ سیاہ رنگ کے آنول کا اخراج۔ قبض کے ساتھ باری باری ہونے والے دست و اسہال۔ نادانستہ اور بغیر

اطلاع دیئے اخراج ہو جانا۔ پانی کے سے سیال پاخانے۔ رات کو اور کھانے کھانے کے بعد اضافہ۔ کھانا کھانے اور پانی پینے کے بعد تکالیف میں اضافہ۔ دانت نکلنے کے دوران اور دودھ پینے سے اضافہ۔ اس دوا کے مریض میں پیاس کی شدت پائی جاتی ہے لیکن ایک وقت میں بہت کم پانی پیتا ہے۔ اندرونی اعضاء بالخصوص معدہ میں' گلے میں اور مقعد میں جلن پائی جاتی ہے جس کے ساتھ شدت کی پیاس ہوتی ہے لیکن مریض تھوڑا تھوڑا کرکے بار بار پانی پیتا ہے۔ اسہال کی سرتاج دواؤں میں سے ایک دوا ہے' اس دوا کی درج ذیل چار موٹی موٹی علامات یہ ہیں:

۱۔ تھوڑی مقدار میں پاخانہ آنا۔
۲۔ پاخانہ کا رنگ سیاہ ہونا۔
۳۔ گندی بدبو والا پاخانہ۔
۴۔ پاخانہ کے بعد سخت قسم کی نقاہت۔

اس کے علاوہ اس دوا کی ایک اور خاص الخاص علامت یہ ہے کہ مریض کو مبرز میں جلن کا احساس پایا جاتا ہے۔

ابیکاک ۔۳۰ (Ipecac-30)

اس دوا کے پاخانے سبز اور زرد رنگ کے ہوتے ہیں لیکن ان پر جھاگ نہیں ہوتا۔ ایسے اسہال جو زیادہ کھانے پینے کے بعد لاحق ہوئے ہوں کے لیے بہترین دوا ہے۔ سبز آنوں والے پاخانے۔ ڈلے کی مانند۔ ہلکے پیلے رنگ کے۔ رات کو اضافہ۔ بچوں میں دانت نکلنے کے دوران علامات میں اضافہ۔ حرکت سے درد شکم اور فوری حاجت کا ہونا۔ یہ دوا عام طور پر ایسے اسہال میں بہتر کام کرتی ہے جس میں پاخانہ کے ساتھ آنوں بھی خارج ہو اور سوزشی علامتیں نمایاں ہوں۔ متلی اور قے اس دوا کی خاص علامات ہیں ان کے ساتھ ساتھ ناف کے اردگرد پٹھوں میں سخت مروڑ اٹھتا ہے۔

ایکونائٹ ۔۳۰ (Aconite-30)

پاخانے پانی کے سے۔ سیاہ۔ کترے ہوئے پالک کی طرح سبز رنگ کا خارج ہوتا ہے۔ کئی مریضوں میں صفراوی' خون آلود' چپ چپاہٹ والے پاخانے خارج ہوتے

Scanned with CamScanner

ہیں۔آنوں کا اخراج مقدار میں کم اور بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ریاح خارج کرتے وقت غیر ارادی طور پر پاخانہ کا اخراج پایا جاتا ہے۔اس دوا کے مریض کی علامات میں موسمِ گرما کے دوران اضافہ ہوتا ہے۔اگر غصہ یا خوف کے بعد مریض کی علامات میں اضافہ ہو تو اکسیر دوا ہے۔اسہال کے ساتھ بخار، بے خوابی اور تشویش جیسی علامات پائی جائیں تو مجرب دوا مانی ہے۔

ایتھوزا سیناپیم ۔۳۰ (Aethusa Cynapium-30)

اس دوا کے مریض کا پاخانہ صفراوی، ہلکے زرد اور سبزی مائل سیال کی طرح کا ہوتا ہے۔سبزی مائل خاکستری۔سبز آنوں جو غیر منہضم خارج ہو کے لیے مفید دوا ہے۔بہت زیادہ پاخانہ بغیر بُو والا اس دوا کی خاص علامت ہے۔بچوں میں دانت نکلنے کے دوران اسہال ہوں تو مجرب دوا ہے۔مریض کی علامات میں صبح کے وقت اضافہ پایا جاتا ہے۔اس کے علاوہ کھانے کے تھوڑی دیر بعد بھی بیماری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایلوز ۔۳۰۔۲۰۰۔۱۰۰۰ (Aloes-30,200,1000)

اس دوا کے مریض کا پاخانہ درج ذیل نوعیت کا ہوتا ہے:

۱۔ زرد لئی کی طرح۔
۲۔ خون آلود۔
۳۔ لعاب کی مانند۔
۴۔ سبز آنوں ملا ہوا۔
۵۔ شفاف جیلی کی مانند آنوں۔
۶۔ سبزی مائل۔
۷۔ صفراوی۔
۸۔ خاکستری۔
۹۔ جیلی کی مانند ڈلوں کی طرح۔
۱۰۔ کثیر پانی کی طرح۔
۱۱۔ بھورا مائل۔

۱۲۔ زور سے نکلنے والے، گرم، غیر منہضم پاخانے۔
۱۳۔ غیر ارادی طور پر پیشاب یا ریاح خارج کرتے وقت پاخانہ کا اخراج جو نیم سیال پانی کی طرح ہو۔
۱۴۔ علامات میں گرم مرطوب موسم، صبح سویرے، صبح پانچ بجے سے صبح دس بجے تک، سردی لگنے کے بعد یا بہت زیادہ گرم ہونے پر، پانی پینے کے بعد، پیشاب کرتے وقت، شدید اضافہ ہو جاتا ہے۔
۱۵۔ پاخانہ روکنے میں دشواری۔
۱۶۔ گرم ریاح کا اخراج۔
۱۷۔ یہ احساس کہ مبرز سیال سے بھرا ہوا ہے۔
۱۸۔ مقعد کے عضلات کی حد درجہ کمزوری۔
۱۹۔ مبرز میں جلن اور کٹن کا احساس جب کہ آنتوں میں جلن دار گرمی کا احساس ہوتا ہے۔
۲۰۔ مریض کو اس شدت سے پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے کہ اسے بھاگ کر بیت الخلا جانا پڑتا ہے۔
۲۱۔ اسہال کے بعد سر درد اور سر درد کے بعد اسہال کی کیفیت ہو تو مفید دوا ہے۔
۲۲۔ مریض کو پانی پینے سے معدہ میں درد ہوتا ہے۔
۲۳۔ مریض کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہے اور وہ نقاہت محسوس کرتا ہے۔
۲۴۔ گیس جلن کے ساتھ خارج ہوتی ہے۔
۲۵۔ ایلو دست اور پیچش دونوں کے لیے بہت قیمتی دوا ہے یہ بلاشبہ ایک گہرائی تک اثر کرنے والی اینٹی سورک (دافع سورا) دوا ہے اور ایسے اسہال و دست جو مزمن ہوں انکے لیے کافی قدر و قیمت رکھتی ہے۔

اینٹم کروڈم ۔۳۰۔۲۰۰ (Antimonium Crudum-30,200)

اس دوا کے مریض میں پاخانے پانی کے سے، اکثر مقدار میں زیادہ اور یکے بعد دیگرے قبض کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔عمومی طور پر غیر منہضم، لئی کی مانند ڈلوں یا جمے ہوئے دودھ کے سخت ڈلوں پر مشتمل خارج ہوتا ہے جو رنگت میں زردی مائل

Scanned with CamScanner

اور ناگوار بو والا ہوتا ہے۔ مقعد کو چھیل دینے والے آنوں کا اخراج ہوتا ہے۔ مریض کی زبان پر سفید میل جمی رہتی ہے۔ ٹھنڈے پانی کے غسل کے بعد، حمل کے دوران، صبح سویرے اور موسم گرما کی تپش سے علامات میں اضافہ پایا جاتا ہے۔ پاخانے سے قبل مقعد اور پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے۔ پاخانہ کرنے کے دوران مبرز میں درد کا احساس اور مبرز کا باہر نکل آنا پایا جائے تو مفید دوا ہے۔ (جذباتی یا شکی مزاج مریض کے اسہال میں مُفید دوا ہے۔ بچوں کو چھوا جانا یا ان کی طرف دیکھنا انہیں برداشت نہیں ہوتا)۔

اینٹم ٹارٹ ۔۳۰۔۲۰۰ (Antim Tart-30,200)

پاخانے ہلکے بھورے مائل زرد۔ لئی کے سے۔ پانی کے سے۔ خون آلود۔ صفراوی۔ سیال۔ خمیر کی طرح چپچپے۔ نمونیہ کے دوران ہونے والے اسہال۔ پاخانہ کرنے کے دوران کھچاوٹ۔ متلی۔ مقعد کے مقام پر گرمی کا احساس۔ دستوں سے پہلے قولنجی دردیں۔ دستوں کے ساتھ قے اور اختلاجِ قلب۔ شدید غنودگی پائی جاتی ہے۔ سونے کی انتہائی خواہش پائی جاتی ہے۔

ایپس میلیفیکا ۔۳۰ (Apis Melifica-30)

یہ دوا شیر خوار بچوں کے ایسے اسہال میں مفید ہوتی ہے جن میں خون، آنوں اور غذا کی آمیزش ہو، اور پاخانہ ٹماٹر کے سُوپ کی طرح ہوتا ہے۔ جب بھی بچہ اٹھنے، بیٹھنے یا حرکت کرنے کی کوشش کرے تو اس کا پاخانہ خارج ہو جاتا ہے۔ پاخانہ سبزی مائل زرد اور بغیر درد کے خارج ہوتا ہے۔ ایسے بچے جو انتہا درجے کی کمزوری پر پہنچ چکے ہوں ان کے دستوں کے لیے بہترین دوا ہے۔

بیلاڈونا ۔۳۰۔۲۰۰ (Belladona-30,200)

عام طور پر گرمیوں اور سردیوں کی شدت کے باعث بچوں میں اسہال شروع ہو جائیں تو بہترین دوا ہے۔ اسہال کے ساتھ تشنج اور آنتوں کی سوزش پائی جاتی ہے۔ پاخانے پتلے۔ سبز آنول کا اخراج۔ سر میں گرمی کے ساتھ دست و اسہال ہونا۔ کھٹے بُو والے۔ غیر ارادی طور پر خارج ہونے والے پاخانے۔ یہ دوا بڑوں کی نسبت بچوں کے لیے زیادہ بہتر کام کرتی ہے۔ بال کٹوانے کے بعد اور ٹھنڈک لگنے کے بعد

اضافہ۔ کیمومیلا اور بیلاڈونا کی علامات میں موافقت پائی جاتی ہے۔

پوڈوفائلم ۔۳۰۔۲۰۰ (Podophylum-30,200)

اگر پاخانہ مقدار میں بہت زیادہ اور نہایت بدبودار ہو اور پانی کی طرح پچکاری کی صورت میں خارج ہوتا ہو تو یہ دوا کارآمد ہوتی ہے۔ اس دوا کے مریض کو پیاس بہت لگتی ہے۔ پاخانہ کی اس قدر شدید حاجت ہوتی ہے کہ مریض ٹائلٹ کی طرف بھاگ کر جاتا ہے۔ عموماً ایسے اسہال تیز مرچ مسالے والے کھانوں کے بعد لاحق ہوتے ہیں۔ دست کرتے وقت مقعد باہر نکل آتی ہو۔ گرمیوں کے اسہال کے لیے مفید ترین دوا ہے۔ اجابت سے قبل پیٹ میں درد۔ دائیں طرف گیس کی گڑگڑاہٹ پائی جاتی ہے۔ صبح بستر سے اٹھنے پر اور کھڑے ہونے پر ناقابلِ برداشت حاجت۔ آٹے کی طرح تلچھٹ کے ہمراہ۔ پانی کے سے پاخانے۔ زرد لئی والے۔ سیاہ۔ زرد پانی کے سے۔ گندے پانی کی طرح۔ لعاب کی مانند۔ آنوں اور خون کی دھاریاں شامل ہوں۔ غیر ارادی طور پر پیشاب کرتے وقت اور ریاح خارج کرتے وقت۔ صبح کے وقت اضافہ۔ دودھ اور ترش پھل کھانے کے بعد اضافہ۔ پیٹھ کے بل لیٹنے سے درد شکم۔

پلساٹیلا ۔۳۰ (Pulsatilla-30)

یہ دوا عام طور پر نازک مزاج بچوں اور بڑوں کے لیے ہے۔ عموماً ایسے لوگ جو کسی دعوت سے واپسی پر یا آئس کریم کھانے کے بعد اسہال کا شکار ہو جاتے ہوں تو ایسے افراد کے لیے مفید دوا ہے۔ اس دوا کے مریض کے منہ کا ذائقہ بدمزہ ہوتا ہے۔ منہ عموماً خشک ہوتا ہے لیکن پیاس نہیں لگتی۔ ایسے افراد جنہیں صرف رات یا دن کے اوقات میں اسہال ہوں تو یہ دوا اچھا عمل کرتی ہے۔ اس دوا کی تین خاص الخاص علامات درج ذیل ہیں:

۱۔ مرغن غذا کی وجہ سے اسہال کا آنا۔

۲۔ پاخانے کا رنگ بدلتے رہنا یعنی کبھی سبز اور کبھی زرد اور کبھی کبھار سفید رنگ کا پاخانہ آتا ہے۔

۳۔ پاخانہ خاص طور پر رات کے دوران آنا۔

Scanned with CamScanner

ایسے بچوں کے اسہال کے لیے مخصوص دوا ہے جو کہ صرف دودھ پر پل رہے ہوں۔سبزی مائل' پانی کے سے' زرد آنوں ملے پاخانے۔ ناگوار بو والے۔مرغن غذا کے بعد اضافہ۔ ہیضہ کے زمانہ کے دوران۔ چکنی اور مرغن غذائیں' دودھ' دہی' پیسٹری' آئس کریم' ملا جلا کھانا' ٹھنڈا کھانا' سردی لگنے اور بھیگ جانے سے' خسرہ سے اور اچانک خوف زدہ ہو جانے سے لاحق ہونے والے اسہال۔موجدِ ہومیوپیتھی ڈاکٹر ہنی مین کے بقول۔''رات کے دست کی یہ قسمیں پلساٹیلا کی خصوصیت ہیں اور اس سلسلہ میں بمشکل کوئی دوا ہے جو اتنی کثرت سے ان کے عمل میں آتی ہے۔''

جیلسی میم۔۳۰۔۲۰۰(Gelsemium-30,200)

خوف اور ڈر کے باعث اسہال کا لاحق ہونا۔ انتظار کے باعث بھی ایسی کیفیت پیدا ہو جائے تو مفید دوا ہے۔مریض میں غنودگی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ بلڈ پریشر بہت کم ہو جاتا ہے۔مریض تھوڑی سی دیر بھی نہیں بیٹھ سکتا اور فوراً ہی سو جاتا ہے۔

جلاپا۔۶'۳۰(Jalapa-6,30)

پاخانے سے پہلے اور بعد میں پیٹ میں کٹن دار درد پائے جائیں' اور یہ علامات رات کے وقت شدت اختیار کر جائیں' ایسی علامات کے ساتھ اسہال پائے جائیں تو یہ دوا انتہائی نافع ہے۔

چائنا۔۳۰۔۲۰۰(China-30,200)

پانی کے سے پاخانے جس میں غیر ہضم شدہ غذا کے ٹکڑے اور کثیر ریاح خارج ہو۔سیاہی مائل۔بھورا مائل پاخانہ۔صفراوی۔خون آلود۔ جھاگدار۔کھانے کے بعد اضافہ۔صبح سویرے تکالیف میں اضافہ۔ دودھ پلانے والی عورتوں میں اسہال کی کیفیت پائی جائے تو شافی دوا ہے۔بہت زیادہ مقدار میں گیس خارج ہو۔بہت زیادہ کمزور کر دینے والے اسہال۔اس دوا کے اسہال ضعفِ معدہ کے سبب ہوا کرتے ہیں لہٰذا بچہ جونہی کچھ کھاتا ہے تو فوراً اجابت ہو جاتی ہے۔ رات کے وقت اسہال کی علامات میں شدت پیدا ہوتی ہے۔

ڈلکامارا۔۳۰(Dulcamara-30)

یہ دوا بھیگے موسم کی دوا کہلاتی ہے۔ جب یکدم موسم بدل جائے اور اس وجہ سے اسہال لاحق ہوں تو مفید دوا ہے۔گرمیوں کے موسم میں برف کا کام کرنے والے لوگوں میں اسہال کی شکایات پیدا ہو جائیں یا موسمِ خزاں جب دن گرم اور راتیں ٹھنڈی ہوتی ہیں' کے دوران اسہال لاحق ہو جائیں تو یہ دوا بہترین اثرات دکھاتی ہے۔

رہیوم۔۳۰(Rheum-30)

بچے کے تمام جسم سے دہی جیسی کھٹی بُو آئے اور ایسی ہی بو اس کے پاخانے سے بھی آتی ہے۔یہ بو نہلانے کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔مریض کے پاخانہ کا رنگ بھورا اور جھاگدار ہوتا ہے۔

سلفر۔۳۰(Sulpher-30)

پانی کے سے' بھورے رنگ کے پاخانے' کپڑوں پر سبز داغ چھوڑنے والے پاخانے۔آنوں سبز اور خون آلود۔ پیپ آلود۔قبض کے ہمراہ یکے بعد دیگرے۔پاخانے کا دفعتاً اخراج اور اکثر غیر ارادی طور پر۔ہیضہ کی وباء کے دوران اسہال جو صبح کے وقت شروع ہوں۔ پیٹ میں شدید گڑگڑاہٹ۔(جب مجوزہ دوا کام نہ کرے تو اس دوا کی چند خوراکیں دینے سے بہتری ہو جاتی ہے)۔

فیرم میٹ۔۶'۳۰(Ferrum Met-6,30)

پانی کی طرح کے اسہال اس دوا کے مریض کی خاص علامت یہ ہے کہ مریض جونہی کھانے کے بیٹھتا ہے تو اسے فوراً پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے جو کہ کھانا چھوڑ کر ٹائلٹ میں جانے پر مجبور کر دیتی ہے' فراغت کے بعد مریض جب دوبارہ کھانے کے لیے بیٹھتا ہے تو پھر یہی صورتِ حال پید ہو جاتی ہے۔

فاسفورس۔۳۰(Phosphorus-30)

مزمن اسہال کی خاص دوائی ہے۔اسہال علی الصبح سبز رنگ کے ہوں جن میں اکثر کچی غذا خارج ہو تو یہ دوا نافع ہے۔یہ دوا اکثر لمبے دبلے پتلے اشخاص کی جن کی چھاتی کمزور ہو کے لیے مُفید ہوتی ہے۔مریض کو ٹھنڈا پانی پینے کی زبردست خواہش

Scanned with CamScanner

ہوتی ہے لیکن جونہی یہ پانی معدے میں پہنچتا ہے تو قے کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے۔ مریض کو ایسے محسوس ہو گویا کہ مقعد کھلی رہ گئی ہے۔

کلکیریا کارب۔۳۰۔۲۰۰(Calc Carb-30,200)

پاخانے زردی مائل لئی کے سے۔ خاکستری۔ چکنی مٹی کی طرح۔ پانی کے سے جھاگدار۔ سفیدی مائل۔ خون کے ساتھ دھاری دار۔ بالائی کے سے۔ تیز بودار۔ متعفن۔ جمے ہوئے دودھ پر مشتمل۔ پاخانہ کے ہمراہ آنتوں کے کیڑے۔ موٹے بچوں میں شیر خوار بچوں میں کھلے ہوئے تالو کے ہمراہ پاخانے۔ دانت نکالنے کے زمانے میں دست و اسہال۔ بھنے ہوئے گوشت کھانے کے بعد اسہال۔ مصنوعی غذاؤں سے اور مٹھائیاں کھانے کے بعد تکالیف میں اضافہ۔

کلکیریا فاس۔۶x۔۳۰(Calc Phos-6X,30)

کلکیریا کارب کے برعکس اس دوا کا بچہ دبلا پتلا اور جلد پر جھریاں لیے ہوتا ہے۔ پاخانے سبز۔ چپ چپے۔ غیر منہضم۔ گرم۔ پانی کے سے۔ پڑ پڑ کی آواز پیدا کرنے والے پاخانے۔ انتہائی ناگوار بو۔ سفید رنگت۔ نرم پاخانہ لیکن اخراج مشکل ہو۔ خنازیری اور گٹھیاوی بچوں کے اسہال میں مفید دوا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے کے اسہال۔ پاخانے سے قبل شکم میں چٹکی کاٹنے کے سے درد۔

کیمومیلا۔۳۰(Chamomela-30)

بچوں کے تقریباً تمام امراض کے لیے شافی دوا ہے۔ اس دوا کے مریض میں پاخانے سبز رنگ کے چپ چپے ہوتے ہیں۔ کترے ہوئے سفید اور زرد آنول کے ساتھ۔ غیر منہضم غذا کا اخراج۔ خراب انڈوں کی بو والے پاخانے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں اسہال و دست کا ہونا۔ سردی لگنے کے بعد اضافہ۔ پاخانہ کرنے سے قبل شکم میں کاٹنے والے درد۔ چڑچڑاپن۔ متلی۔ ابکائی۔ پاخانہ کر چکنے کے بعد مقعد میں تکلیف کا احساس پایا جاتا ہے۔

بچوں کے چڑچڑاپن کے لیے مفید دوا ہے۔ بچہ ہر وقت بے چین رہتا ہے اور کسی طرح نہیں بہلتا۔ بچہ عموماً گود میں رہنا پسند کرتا ہے۔

کروٹن ٹگ۔۳۰(Croton Tiglium-30)

کسی بھی وجہ سے شروع ہونے والے اسہال عام طور پر گرمیوں میں اضافہ۔ ایک ہی بار زور لگانے سے اونچی آواز سے پاخانے کا اخراج۔ اس کے بعد مریض کو شدید کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ جونہی کچھ کھایا پیا جائے فوراً پاخانے کی حاجت ہو۔ پاخانہ سے قبل قولنجی دردیں۔ انتڑیوں میں گڑگڑ کی آوازیں۔ مسلسل پاخانے کی حاجت محسوس ہو۔ نیند کے دوران غیر شعوری طور پر پاخانے کا اخراج۔

کاربو ویج۔۳۰۔۲۰۰(Carbo Veg-30,200)

اس دوا کے مریض کے پیٹ میں ریاح کی کثرت ہوتی ہے اور اس کا خراج بدبودار ہوتا ہے۔ دستوں کی رنگ برنگی دواؤں کے بداثرات کو دور کرنے والی دوا ہے۔ اس دوا کے دینے سے پہلا پاخانہ کھل کر آتا ہے اور پھر اس کے بعد مریض بہتری کی طرف گامزن ہو جاتا ہے۔

کالوسنتھس۔۳۰۔۲۰۰(Colocynthis-30,200)

اسہال کی بہترین دواؤں میں سے ایک دوا ہے۔ شدید نوعیت کا پیٹ کے پٹھوں کو مروڑ دینے والا درد پایا جائے تو اکسیر دوا ہے۔ بچہ انتہائی غصیلا اور چڑچڑا ہوتا ہے۔ اسہال کے ساتھ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ پانی کی طرح بو والے پاخانے خارج ہوتے ہیں۔

مرک کار۔۳۰۔۲۰۰(Merc Cor-30,200)

اسہال کے مریض کے لیے مفید دوا ہے جسے عموماً خون آلود پاخانے خارج ہوتے ہیں۔ عمومی طور پر پاخانے کے ساتھ بلغمی جھلیوں کے چھیتڑوں ملے ہوتے ہیں۔ پاخانے کی بو انتہائی ناگوار ہوتی ہے۔ مریض کی تمام علامات میں حرکت سے اور آدھی رات کے بعد اضافہ ہوتا ہے۔

مرک سال۔۳۰۔۲۰۰(Merc Sol-30,200)

پاخانے گہرے سبز۔ صفراوی۔ جھاگدار۔ انڈوں کی طرح۔ بھورے یا سبزی مائل۔ پانی کے سے۔ غیر منہضم۔ کھٹی بو والے۔ گرم اور زور سے نکلنے والے پاخانے۔

Scanned with CamScanner

مریض کو پاخانے کے لیے زور لگاتے وقت جسم پر پسینہ آ جائے۔اس دوا کی ایک خاص علامت یہ ہے کہ ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پاخانہ اور بھی ہوگا لہٰذا مریض زیادہ دیر تک بیٹھا رہتا ہے۔ علامات میں شام کی ٹھنڈی ہوا سے اور بچوں میں دانت نکلنے کے زمانے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نکس وامیکا۔۳۰ (Nux Vomica-30)

قبض کے ہمراہ باری باری ہونے والے اسہال۔ آنوں سیاہ۔ پاخانے لئی کے سے۔ تیز اثر کرنے والی دواؤں کے استعمال کے بعد اضافہ۔ یرقان کے دوران۔ سردی لگنے کے بعد اضافہ۔ زیادہ محنت کے بعد اور صبح کے وقت زیادتی۔ پیٹ بھر کر کھانے ۔ ادویات کا استعمال اور رات کو جاگنے والوں کے اسہال کی بہترین دوا ہے۔ مریض کو پاخانہ کرنے کی مسلسل حاجت ہوتی ہے لیکن ہر بار مکمل طور پر تسلی نہیں ہوتی۔ ایسے افراد جو مرغن کھانے زیادہ مقدار میں کھاتے ہوں اور جسمانی طور پر سُست ہوں ان کی تکالیف کے لیے مجرب دوا مانی جاتی ہے۔

وریٹرم ایلبم۔۳۰ (Veretrum Album-30)

ہیضہ کے اسہال کے لیے بہترین دوا ہے۔ بالکل پانی کی طرح وافر مقدار میں پاخانے۔ ناگوار بو والے۔ موسم گرما میں اضافہ۔ معیادی بخار کے دوران۔ رات کو حرکت کرنے سے اور پینے سے قے ہو جائے۔ پھل کھانے کے بعد۔ پاخانے سے قبل دردِ شکم۔ پاخانہ کرنے کے دوران پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ۔ پاخانہ میں غذائی اشیاء کے چھلکے اور چاولوں کی پیچ جیسا مواد خارج ہو۔ ٹھنڈے پانی کی شدید پیاس۔ دست آنے سے پہلے سخت درد کا ہونا اور یہ درد بعض اوقات دست آتے وقت بھی ہوتا رہتا ہے' جب دست آ چکتا ہے تو درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ دستوں کے ساتھ اکثر اوقات جی بھی متلاتا ہے' ٹانگوں اور بازوؤں میں بعض اوقات کڑل بھی پڑتے ہیں۔

اسہال کے مریض کی زیادہ تر علامات آرسینکم ایلبم اور وریٹرم ایلبم میں ملتی ہیں اس لیے عموماً معالجین ان دو ادویات کے درمیان تفریق نہیں کر پاتے۔

ذیل کے جدول میں ہر دو ادویات کی امتیازی علامات دی گئی ہیں:

آرسینکم ایلبم	وریٹرم ایلبم
۱۔ پاخانہ مقدار میں تھوڑا تھوڑا آتا ہے۔	پاخانہ مقدار میں بہت زیادہ آتا ہے۔
۲۔ بے چینی' تفکر اور درد کو برداشت کرنے کی نااہلیت۔	بے چینی و تفکر بالکل نہیں ہوتا نہ ہی مریض کو درد کے برداشت کرنے کی نااہلیت ہوتی ہے۔
۳۔ پیاس بہت زیادہ لیکن تھوڑی تھوڑی مقدار اور بار بار	پیاس زیادہ لیکن مریض بہت سارا پانی پی لے اور ٹھنڈے پانی کی طلب ہوتی ہے۔
۴۔ نقاہت اور کمزوری دستوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔	پاخانہ کرنے کے بعد نقاہت ہو لیکن اتنی نہیں ہوتی جتنے دست آتے ہیں۔

مرکب نسخہ جات:

☆ کلکیریا فاس - فیرم فاس
کالی فاس - میگنیشیا فاس

چاروں ادویات کو 6X طاقت میں چار چار گولیاں دن میں چار مرتبہ استعمال کرانے سے ہر طرح کے اسہال وپیچش میں شفا ہو جاتی ہے۔

☆ ایلوز۔۲۰۰ - پوڈوفائلم۔۲۰۰
مرک کار۔۲۰۰ - کروٹن ٹگ۔۲۰۰

چاروں ادویات کو ملا کر دن میں دو مرتبہ (شدید حالت میں تین مرتبہ) استعمال کرائیں۔

☆ اسہال جس کے ساتھ شدت کے مروڑ اُٹھ رہے ہوں:
چائنا۔۳۰ - کالوسنتھس۔۳۰ - وریٹرم ایلبم۔۳۰

☆ اسہال اگر خوف کے باعث لاحق ہوئے ہوں تو درج فارمولا موثر رہتا ہے:
ایکونائٹ۔۳۰ - ایسڈ فاس۔۳۰ - جیلسی میم۔۳۰

☆ چربیلا مواد کھانے سے ہونے والے اسہال کے لیے:
پلساٹیلا۔۳۰ - سائیکلیمن۔۳۰ - کالی میور۔۳۰

Scanned with CamScanner

☆ پھل کھانے کے بعد ہونے والے اسہال کے لیے:

آرسینک البم۔۳۰ ۔ پوڈوفائلم۔۳۰ ۔ برائی اونیا۔۳۰

☆ تبخیر وگیس کی صورت میں:

انٹم کروڈم۔۳۰ ۔ پلساٹیلا۔۳۰ ۔ نکس وامیکا۔۳۰

☆ موسم گرما کے اسہال کے لیے:

برائی اونیا۔۳۰ ۔ چائنا۔۳۰ ۔ پوڈوفائلم۔۳۰

☆ دودھ یا دودھ سے بنی اشیاء کھانے کے بعد:

ایتھوزا۔۳۰ ۔ میگنیشیا کارب۔۳۰ ۔ نیٹرم کارب۔۳۰

☆ بوڑھے لوگوں کو ہونے والے اسہال کے لیے:

چائنا۔۳۰ ۔ سلفر۔۳۰ ۔ کاربوویج۔۳۰

(تینوں ادویات کو ملا کر دو دو گھنٹے بعد استعمال کرائیں)۔

☆ صبح کے وقت کا پاخانہ:

☆ انتہائی زوردار طریقے سے آئے اور مریض سے صبر نہ ہو سکے تو نیٹرم سلف۔۱۰۰۰ استعمال کرائیں۔

☆ مریض کو بستر سے دوڑنے پر مجبور کردے سلفر۔۳۰،۲۰۰ دیں۔

☆ سلفر کی طرح مریض کی دوڑیں لگ جاتی ہیں لیکن اس کے ساتھ مریض کو گلے میں خراش ہو جس کے ساتھ مریض ٹھنڈی سانس منہ کے ذریعے لینے پر مجبور ہو تو ریومیکس۔۲۰۰ دیں۔

☆ سلفر کی طرح ہی جلدی ہو لیکن جاتے جاتے پاخانے کا کچھ حصہ نکل جائے، پاخانہ بالکل پانی کی طرح کا ہو تو کالی بائی کروم۔۲۰۰ دینے سے بہتری ہو جاتی ہے۔

☆ غیر ارادی طور پر پاخانہ کا اخراج، صبح بستر میں ہوا کا بکثرت اخراج ہو، پاخانہ کرنے سے بیشتر بہت زیادہ آوازیں خارج ہوں، مریض بواسیر کا بھی مریض ہو تو ایلوز۔۳۰ دینے سے بہت جلد بہتری واقع ہو جاتی ہے۔

مخصوص علامات

اسہال آنے سے پہلے سردی لگے	فاسفورس ۔ مرک ویو۔۲۰۰
اسہال سے پہلے متلی ہو	اپیکاک ۔ برائی اونیا ۔ کالچیکم۔۳۰،۲۰۰
اسہال سے پہلے پیٹ میں گڑگڑاہٹ	ایلوز ۔ نیٹرم سلف ۔ کلکیریا کارب۔۲۰۰
دورانِ اسہال کمر درد ہو	نکس وامیکا ۔ ایسکولس ہپ۔۳۰،۲۰۰
دورانِ اسہال غشی کے دورے	آرسینک البم ۔ مرک ویو ۔ نکس موسکاٹا۔۲۰۰
اسہال کے بعد مریض نڈھال ہو	آرسینک البم ۔ کاربوویج ۔ وریٹرم البم۔۳۰،۲۰۰
اسہال کے بعد مریض انتہائی کمزور	فاسفورک ایسڈ۔۳۰،۲۰۰
اسہال کے بعد پیٹ میں درد	کالوسنتھ ۔ مرک کار۔۳۰،۲۰۰
اسہال کے بعد کانچ نکل آئے	ایلوز ۔ اگنیشیا ۔ پوڈوفائلم۔۲۰۰،۱۰۰۰
اسہال کے بعد غشی کے دورے	ایلوز ۔ مرک کار ۔ نکس وامیکا۔۳۰،۲۰۰
اسہال کے بعد سردی لگے	آرسینک البم ۔ وریٹرم البم ۔ کینتھرس۔۳۰،۲۰۰
اسہال کے بعد پسینہ آئے	وریٹرم البم۔۳۰،۲۰۰
اسہال کے بعد پیاس لگے	کیپ سیکم۔۳۰،۲۰۰
اسہال کے بعد قے ہو	اپیکاک ۔ آئرس ورس ۔ نکس وامیکا۔۳۰،۲۰۰
اسہال، پاخانہ گرم خارج ہو	ایلوز۔۲۰۰
اسہال صبح جونہی آنکھ کھلے	کالی بائی کروم ۔ پٹرولیم۔۳۰،۲۰۰
اسہال صبح پہلی حرکت کرنے پر	نیٹرم سلف ۔ سورائنم۔۳۰،۲۰۰
اسہال جیسے ہی بستر سے اٹھے	سلفر ۔ لائیکوپوڈیم۔۳۰،۲۰۰
اسہال صبح اٹھنے کے بعد سے دن ۱۱ بجے تک	پوڈوفائلم ۔ نیٹرم سلف۔۳۰،۲۰۰

Scanned with CamScanner

اسہال صبح ۴ بجے	پوڈوفائلم۔ ایلیم سیپا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال دن ۴ بجے زیادتی	پٹرولیم۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال دن ۵ بجے	سلفر۔ فاسفورس۔ ۲۰۰
اسہال ۵ تا ۱۰ بجے کھانسی کے ساتھ	ریومیکس۔ ۲۰۰
اسہال ۶ بجے	ارجنٹم نائٹریکم۔ ۲۰۰
اسہال ۶ تا ۱۰ بجے	چائنا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال ناشتہ کرنے کے بعد	تھوجا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال شام لگاتار حاجت	فیرم فاس۔ x۶
اسہال آدھی رات کے بعد	سورانم۔ آرسنکم ایلبم۔ ٹوبیکم۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن	چائنا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال صرف دن کے وقت ہوں	پٹرولیم۔ نیٹرم میور۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال، آئس کریم کھانے سے اضافہ	ارجنٹم نائٹریکم۔ برائی اونیا۔ آرسینکم ایلبم۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال، آئس کریم کھانے سے افاقہ	فاسفورس۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال زیادہ پانی پینے سے	گریشی اولا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال گندا پانی پینے سے	زنجی بر۔ ۳۰
اسہال پاؤں بھیگ جانے کے بعد	رسٹاکس۔ ایکونائٹ۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال پسینہ دب جانے سے	ایکونائٹ۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال، پسینہ آنے سے افاقہ	سٹرامونیم۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال جسمانی ورزش کے بعد	رسٹاکس۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال کھانا کھاتے ہی	فیرم میٹ۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال ناشتہ کے بعد	تھوجا۔ نیٹرم سلف۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال شام کے کھانے کے بعد	میگ کارب۔ گریشی اولا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال کچے پھل کھانے کے بعد	ایلوز۔ اپیکاک۔ ریوم۔ سلفیورک ایسڈ۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال کھٹے پھل کھانے سے	اینٹم کروڈم۔ اپیکاک۔ لیکسس۔ ۳۰، ۲۰۰

اسہال ملک شیک پینے سے	پوڈوفائلم۔ ۲۰۰
اسہال پیاز کھانے سے	لائیکوپوڈیم۔ نکس وامیکا۔ پلساٹیلا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال پیسٹری یا بیکری کی اشیاء کھانے	ارجنٹم نائٹریکم۔ اپیکاک۔ لائیکو پوڈیم۔ ایسڈ فاس۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال تمباکو سے	برومیم۔ کیمومیلا۔ اگنیشیا۔ پلساٹیلا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال مٹھائی یا میٹھی چیز کھانے سے	ارجنٹم نائٹریکم۔ گمبوجیا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال سبزی کھانے سے	آرسینک ایلبم۔ برائی اونیا۔ پلساٹیلا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال ترش اشیاء کھانے سے	اینٹم کروڈ۔ ۲۰۰
اسہال نشاستہ دار اشیا کھانے سے	نیٹرم سلف۔ نیٹرم میور۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال آلو کھانے سے	ایلومینا۔ کالوسنتھس۔ سیپیا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال ادرک کھانے سے	نکس وامیکا۔ ۲۰۰
اسہال انڈہ کھانے کے بعد	چائنا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال خربوزہ کھانے سے	زنجی بر۔ ۲۰۰
اسہال چاکلیٹ کھانے سے	بوریکس۔ لیتھیم کارب۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال گوشت کھانے سے	کاسٹیکم۔ سیپیا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال گوبھی کھانے سے	برائی اونیا۔ پٹرولیم۔ پوڈوفائلم۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال مچھلی کھانے سے	چائنا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال، گرم دودھ پینے سے اضافہ	نکس موسکاٹا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال، گرم دودھ پینے سے افاقہ	چیلی ڈونیم۔ کروٹن ٹگ۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال ادویات کے زیادہ استعمال سے	نکس وامیکا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال جلاب آور ادویات سے	نکس وامیکا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال کوکین کے بے جا استعمال سے	پلساٹیلا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال افیون کھانے سے	پلساٹیلا۔ ۳۰، ۲۰۰
اسہال چیچک کا ٹیکہ لگانے کے بعد	اینٹم ٹارٹ۔ سلیشیا۔ تھوجا۔ ۳۰، ۲۰۰

Scanned with CamScanner

اسہال چیچک کے دوران	آرسینکم ایلبم ۔ چائنا ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال بیئر پینے سے	سلفر ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال پرانے شرابیوں کے	لیکسس ۔۲۰۰
اسہال اچانک خوشی کی خبر سے	اوپیم ۔ کافیا ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال بُری خبر سننے کے بعد	جیلسی میم ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال جذبات سے یا خوف سے	ارجنٹم نائٹریکم ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال غصے سے	کیمومیلا ۔ کالوسنتھس ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال ڈر۔ انتظار یا جنگ کے خوف سے	جیلسی میم ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال بیٹھنے سے اضافہ	کروٹن ٹگ ۔ ڈائسکوریا ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال بیٹھنے سے افاقہ	کاکولس انڈیکا ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال چلنے پھرنے سے اضافہ	ایلوز ۔ ایلومینا ۔ کلکیریا کارب ۔ مرک سال ۔۳۰‘۲۰۰
کھڑا ہونے سے اضافہ	ایلوز ۔ آرسنک ایلبم ۔ برائی اونیا ۔ کوکولس ۔ سلفر ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال کھڑا ہونے سے افاقہ	مرک سال ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال چوٹ کے بعد	آرنیکا ۔۱۰۰۰
اسہال میٹھا کھانے کے بعد	ارجنٹم نائٹریکم ۔۲۰۰
اسہال سر درد کے ساتھ باری باری	پوڈوفائلم ۔۱۰۰۰
اسہال سر دھونے کے بعد	پوڈوفائلم ۔ ٹیرنٹولا ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال سفر کرنے کے بعد	کاکولس ۔ پٹرولیم ۔ سورائنم ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال سکول جانے والے بچوں میں	کلکیریا فاس ۔ ایسڈ فاس ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال سگریٹ پینے سے اضافہ	بوریکس ۔ کیمومیلا ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال شور سے	کالچیکم ۔ نائٹرک ایسڈ ۔ نکس وامیکا ۔۳۰‘۲۰۰

اسہال قبض کے بعد	ایلومینا ۔۲۰۰
اسہال کالی کھانسی کے دوران	کاسٹیکم ۔۲۰۰
اسہال حمل کے دوران	فاسفورس ۔۲۰۰
اسہال حیض سے پہلے	لیکسس ۔ بوریکس ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال حیض کے دوران	بووسٹا ۔ ویریٹرم ایلبم ۔ ایمونیم کارب ۔۳۰‘۲۰۰
اسہال ڈیلوری کے بعد	سکیل کار ۔ ہائیوسائمس ۔ کیمومیلا ۔۳۰‘۲۰۰

نوٹ: مخصوص علامات میں دوائیں اپنی افادیت کے لحاظ سے ترتیب دی گئی ہیں یعنی کسی بھی علامت میں پہلے بتائی گئی دوا بہتر ثابت ہو گی اور اگر مریض میں اس دوا کی علامات نہیں پائی جاتیں تو دوسرے یا تیسرے نمبر پر دی گئی دوا شافی ہو گی۔ جن علامات کے سامنے ایک دوا دی گئی ہے اُن علامات میں وہی دوا مجرب ہے۔ ۳۰ اور ۳x طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ‘ ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اُونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۳۰ طاقت کی ادویات ۵ قطرے فی خوراک جب کہ ۲۰۰ اور بلند طاقتیں تین قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں‘ جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

گھریلو طبی علاج برائے اسہال

☆ سونف دیسی گھی میں بھون کر اس میں شکر ملا کر صبح شام ۹۔۹ گرام کھانے سے دست و اسہال بند ہو جاتے ہیں۔ اس میں بیل گری شامل کرنے سے بہترین دوا بن جاتی ہے۔

☆ کالا نمک 60 گرام اور عرقِ گلاب 60 ملی لیٹر۔ کالے نمک کو گرم کر کے عرق گلاب میں ڈبو کر فوراً نکال لیں۔ یہ عرق ۱۰ ملی لیٹر فی خوراک دن میں چار پانچ

مرتبہ استعمال کرنے سے دست واسہال میں افاقہ ہوجاتا ہے۔

☆ تھوڑی تھوڑی دیر کے وقفے سے شہد کے ایک دو چمچ پی لینے سے اسہال کے مرض کیوجہ سے ہونے والی کمزوری رفع ہوجاتی ہے۔

☆ انڈے کی سفیدی پھینٹ کر پلانے سے بچوں کے دست واسہال میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ ایک پاؤ دہی میں اسپغول کا چھلکا ملا لیں اور اس میں کیلے ڈال کر استعمال کرنے سے اسہال کا عارضہ فوری ٹھیک ہوجاتا ہے۔

☆ لسی میں دو چمچ اسپغول کا چھلکا ڈال کر پینے سے بھی اس عارضے میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ امرود کی نرم پتیاں (خوب اچھی طرح دھوکر) پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور اس پانی کو دن میں تین سے چار مرتبہ استعمال کریں۔

☆ لوکی (کدو) کا رائتہ اسہال کے مرض میں مفید رہتا ہے۔

☆ پودینے کا رس ہر دو گھنٹے بعد پیتے رہنے سے دست رُک جاتے ہیں۔

☆ خشخاش دو چمچ پانی میں اُبال کر پیس لیں اس میں چوتھائی کپ دہی ملا کر دو دو گھنٹے بعد استعمال کرنے سے نہ صرف دست بند ہوجاتے ہیں بلکہ پیچش میں بھی مفید عمل ہے۔

☆ سبز دھنیا، سیاہ نمک اور سیاہ مرچ ملا کر چٹنی بنا کر چاٹتے رہنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

☆ میٹھے آم کا رس آدھا کپ اور اس میں 25 گرام دہی اور ایک چمچ ادرک کا رس ملا لیں، اس کے پینے سے پرانے اسہال بند ہوجاتے ہیں۔

☆ امرود کی نرم پتیوں کو پانی میں اُبال کر پینے سے دست بند ہوجاتے ہیں۔

☆......☆......☆......☆

باب 3

پیچش۔شدید اور امیبائی

(Dysentry-Acute & Amoebic)

پیچش کیا ہے؟

نرم پاخانہ جو بار بار آئے۔ پاخانہ کے ساتھ مروڑ پڑیں یا کبھی کبھار خون آمیز پاخانہ آئے تو ایسا مریض پیچش کا مریض کہلاتا ہے۔ ایسا مریض بہت جلد کمزور ہو جاتا ہے اس لیے اس عارضے کا جتنی جلدی ممکن ہو علاج کرنا چاہیے۔ علاج کے ساتھ ساتھ غذائی احتیاطیں بھی ضروری ہیں، بلکہ ایک دو وقت کھانے کا ناغہ کر لینے سے بیماری کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

پیچش کی اقسام

پیچش کی دو اقسام ہیں:۔

۱۔ جراثیمی پیچش (Acute Dysentry)

۲۔ امیبائی پیچش (Amoebic Dysentry):

جراثیمی پیچش (Acute Dysentry):

اس قسم کی پیچش کا موجب ایک بیکٹیریا شگیلا (Shigella) ہے اس لیے اس قسم کو جراثیمی پیچش بھی کہتے ہیں۔ ۱۸۹۷ء میں شیگا کی دریافت کے بعد طبی ماہرین نے پیچش کے جراثیم پر کافی تحقیق کی اور اب تک تقریباً ۴۲ مختلف اقسام کے بیکٹیریا دریافت ہو چکے ہیں جو کہ پیچش کا باعث بنتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

یہ ایک وبائی مرض ہے جو گرم اور سرد آب و ہوا میں عموماً نمودار ہوتا ہے' یہ بیماری آنتوں کو متاثر کرتی ہے۔اس بیماری کا زمانہ سرائیت ایک ہفتہ سے لے کر دس دن تک ہوتا ہے ۔ اس کے بیکٹیریا کا نام شگیلا (Shigella) ہے یہ سائز میں لمبوترے ہوتے ہیں ان کی مختلف اقسام ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

ا۔ شگیلا پیچشی (Shigella Dysentery)(اس کا زہر نظامِ اعصاب کو متاثر کرتا ہے)۔

۲۔ شگیلا فلیکسنری (Shigella Flexneri)

۳۔ شگیلا بوائڈی (Shigella Boydii)

۴۔ شگیلا سونی (Shigella Sonnei)(یہ معمولی قسم کی پیچس پیدا کرتا ہے)۔

۵۔ شگیلا شگی (Shigella Shige)

جراثیمی پیچش کی علامات

اس قسم کی پیچش تمام مریضوں میں یکساں علامات نہیں رکھتی۔مختلف مریضوں میں اس مرض کی علامات درج ذیل صورتوں میں ہو سکتی ہے:

معمولی قسم:

متاثرہ مریض میں روزانہ دس بارہ دست ہوتے ہیں بخار یا تو بالکل نہیں ہوتا اور اگر ہو بھی تو معمولی سا ہوتا ہے۔مروڑ بھی بہت کم پڑتے ہیں۔

شدید قسم:

یہ پیچش فوراً شروع ہو جاتی ہے۔اس کے ساتھ تیز بخار' گھبراہٹ' بے چینی' زبان پر میل کی تہہ' پیاس کی شدت پائی جاتی ہے اور بھوک اُڑ جاتی ہے۔بعض مریضوں میں دماغی ہیجان بھی پایا جاتا ہے۔

مرکب قسم:

دست ایک دن رہتے ہیں' اس کے ساتھ جسم میں کپکپی کے ساتھ تیز بخار' سردرد' قے اور اسہال کے ساتھ حد درجہ گھبراہٹ اور بے چینی پائی جاتی ہے۔پیٹ اندر کی طرف دھنس جاتا ہے اور انتہائی ذکی الحسی واقع ہو جاتی ہے۔اجابت پتلی

بدبودار اور میلی رنگت والی ہوتی ہے۔مروڑ بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

ہیضہ نما پیچش:

اس قسم کی پیچش میں مریض کو درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔نقاہت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔بلڈ پریشر لحظہ بہ لحظہ کم ہوتا رہتا ہے۔سفیدی مائل پتلے دست بار بار آتے ہیں جن میں لیس دار میوکس اور خون کی آمیزش ہوتی ہے۔

مزمن پیچش:

کھانے پینے کی معمولی بے اعتدالی سے بار بار ہونے والی پیچش۔اجابت نامکمل ہوتی ہے۔پاخانہ ہمیشہ پتلا آتا ہے جس میں لیس اور پیپ کی بھی کچھ مقدار شامل ہوتی ہے' کبھی کبھی خون کی آمیزش بھی ہوتی ہے۔

امیبائی پیچش (Amoebic Dysentry):

اس قسم کی پیچش کو پرانی پیچش یا امیوبک پیچش کہتے ہیں۔اس کا موجب بننے والا امیبا دنیا کے مختصر ترین جانداروں میں سے ایک جاندار ہے' اس کی اپنی کوئی واضح اور متعین شکل نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک جیلی کی طرح کا لوتھڑا ہوتا ہے جو اپنے جسم کو کوئی بھی شکل دے سکتا ہے۔اس کی کئی اقسام ہیں لیکن اس بیماری کا موجب بننے والی امیبا کی قسم کو ENTAMOEBA HISTOLYTICA کہتے ہیں اس کا زیادہ تر مسکن انسانوں کا پیٹ ہے۔یہ آنتوں میں رہتا ہے اور وہاں سوراخ کرکے اِدھر اُدھر نکل جاتا ہے۔آنتوں میں قیام کے دوران یہ بڑی تیزی سے پھلتا پھولتا ہے۔یہ عموماً آٹھ گھنٹوں میں ایک سے دو اور دو سے چار میں تقسیم ہوتے ہوئے اپنی تعداد کو بڑھاتا رہتا ہے۔امیبا مریضوں کے پاخانے میں خارج ہوتا ہے اور ہر وہ خوراک جو پاخانہ سے بالواسطہ یا بلاواسطہ آلودہ ہے وہی امیبا کو دوسرے تندرست فرد کے پیٹ میں پہنچانے کا باعث ہوتی ہے۔

امیبائی پیچش کی علامات

امیبا کے جسم میں داخل ہونے سے لے کر علامات کے ظاہر ہونے کے درمیان تک ایک وقفہ ہوتا ہے۔اور اس کی علامات چند دن سے لے کر کئی دن تک چلتی ہیں اور

Scanned with CamScanner

بعدازاں بیماری مزمن صورت اختیار کر لیتی ہے۔

۱۔ اس کے بعد اس مرض کی ابتدا اسہال سے ہوتی ہے جس کے ساتھ تازہ خون بھی نکل آتا ہے۔
۲۔ پیٹ میں اینٹھن اور درد ہوتا ہے لیکن اس کی شدت جراثیمی پیچش سے کم ہوتی ہے۔
۳۔ پاخانہ نیم سیال ہوتا ہے جس میں لیس دار مواد کی آمیزش ہوتی ہے۔
۴۔ کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔
۵۔ پیٹ میں ہر وقت ہوا بھری رہتی ہے۔

قدیم حکماء کے نزدیک بھی پیچش دو قسم کی ہوتی ہے:

پیچش کاذب:

اس میں صفرا کا اخراج رک جاتا ہے اور سدے پڑ جاتے ہیں جو کہ پیچس کاذب کا سبب بنتے ہیں' اس میں خون زیادہ آتا ہے۔

پیچش صادق:

اس قسم میں انتڑیوں میں سوزش واقع ہو جاتی ہے پاخانے کی حاجت جلد جلد ہوتی ہے اور پاخانہ کے ساتھ آنتوں کا اخراج ہوتا ہے۔

پیچش کی عمومی علامات

۱۔ ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے اور سر درد بھی ہو سکتا ہے۔
۲۔ متلی اور قے کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔
۳۔ پیٹ میں سخت قسم کے مروڑ پڑتے ہیں۔
۴۔ مریض کو بار بار حاجت ہوتی ہے۔
۵۔ پاخانہ پہلے پانی کی طرح آتا ہے اس کے بعد اس میں خون کی آمیزش ہو جاتی ہے۔

پیچش کی وجوہات

اس مرض کے جراثیم غذا اور آلودہ پانی کے ذریعے آنتوں میں داخل ہو جاتے

ہیں' چھوٹی آنت کے نچلے حصے اور بڑی آنت میں پہنچ کر یہ جراثیم تقسیم در تقسیم کے مراحل سے گزرتے ہیں۔ یہ جراثیم بسا اوقات آنتوں کی دیواروں کو زخمی کر دیتے ہیں۔ یہ جراثیم آنتوں کے ارد گرد موجود لمفاوی غدود میں بھی جمع ہوتے رہتے ہیں جس سے ان غدودوں میں سوجن واقع ہو جاتی ہے۔

یہ مرض عموماً بے سیلائی (Bacillary) یا امیبا (Amoebic) کی وجہ سے پھیلتا ہے

آیئے دیکھتے ہیں کہ ان دونوں اقسام میں کیا فرق ہے:

امیبا کی پیچش اور بے سیلائی کی پیچش میں فرق

علامات/نوعیت	امیبائی پیچش	بے سیلائی یا جراثیمی پیچش
وبا	یہ بیماری علاقائی (Endemic) ہوتی ہے۔	یہ بیماری وبائی (Epidemic) ہوتی ہے۔
جرثومہ	یہ امیبا پیراسائٹس سے ہوتی ہے۔	یہ Bacilli بیکٹیریا سے ہوتی ہے۔
عمر	عام طور پر یہ بیماری بچوں میں نہیں ہوتی۔	یہ بیماری بچوں میں زیادہ ہوتی ہے۔
علامات	اس بیماری کو عرف عام میں چلتے پھرتے انسان کی پیچش (Walking Man Dysentry) کہہ سکتے ہیں۔	اس بیماری میں مریض انتہائی کمزوری کی وجہ سے بستر پر لیٹ جاتا ہے اس لیے اسے Lying Down Dysentry کہتے ہیں۔
مریض کی حالت	چلنے پھرنے کے قابل ہوتا ہے۔	شدید کمزوری کی وجہ سے مریض کو بستر پر لیٹنا پڑتا ہے۔
کمزوری	معمولی لیکن بڑھتی رہتی ہے۔	بہت زیادہ ہوتی ہے۔
زمانہ سرایت	۱۵ تا ۳۰ دن۔	ایک ہفتہ سے کم۔
ابتدا	مرض آہستہ آہستہ آتا ہے۔	مرض کا حملہ فوری ہوتا ہے۔
بخار	کبھی کبھار ہو سکتا ہے۔	عام طور پر نہیں ہوتا۔
خون میں زہر	نہیں ہوتا۔	زہر ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

پیٹ میں درد	ہلکا ہلکا درد سیدھی طرف ہو سکتا ہے۔	شدید قسم کا درد بائیں جانب ہوگا۔
مروڑ	بہت کم۔	بہت زیادہ۔
اجابت	بار بار نہیں ہوتی۔	اسہال زیادہ ہوتے ہیں۔
پیچیدگیاں	بہت زیادہ۔	بہت کم۔
پاخانہ کی نوعیت	تیزابی پاخانہ۔ بدبودار۔	اساسی پاخانہ۔ بدبو بہت کم ہوتی ہے۔
پاخانہ کی ظاہری شکل	لیسدار سیاہ رنگ کا جما ہوا خون کبھی کبھار۔	سُرخ رنگ کے خون کی آمیزش۔

پیچش کا ہومیو پیتھک علاج

- امیبک پیچش سے بچاؤ کے لیے آرسینک البم ۔۲۰۰ بہترین دوا ہے۔
- بے سیلائی یا جراثیمی پیچش سے بچاؤ کے لیے مرک کار۔۲۰۰ بہترین دوا ہے۔

پیچش کے علاج کے لیے دیگر ہومیو پیتھک ادویات درج ذیل ہیں:

آرسینک البم ۔۳۰۔۲۰۰(Arsenic Album-30,200)

پیٹ میں اور مقعد میں جلن۔ پیاس کی شدت۔ انتہا درجہ کی بے چینی اور کمزوری پائی جاتی ہے۔ پاخانہ کرنے کے بعد بے حد کمزوری کا احساس۔ پاخانہ کا رنگ سیاہ اور بدبودار۔ برف کے زیادہ کھانے کے بعد ہونے والی بدہضمی کے لیے مفید دوا ہے۔ ضعفِ معدہ۔ معدے میں جلن۔ قے میں ترش مادہ نکلے۔ سرد اشیاء کھانے سے دست آئیں۔ معدے کے مقام پر ہاتھ رکھنے یا دبانے سے درد ہو۔

آرنیکا۔۲۰۰(Arnica-200)

اپنے مریض جو مختلف دواؤں کے استعمال کے بعد پیچش کے زور کو کنٹرول کرنے میں کامیاب ہو گئے ہوں لیکن اب بھی دن میں ایک دو مرتبہ پیچش کی شکایت ہو اور اس کے ساتھ جسم میں کوٹنے پیٹنے والے درد ہوں تو یہ دوا نافع ہے۔

ایکونائٹ۔۳۰(Aconite-30)

موسمِ گرما میں جب کہ دن گرم اور راتیں ٹھنڈی ہوتی ہیں۔ ایکونائٹ کے

کیس اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔ اس دوا کا مریض بہت بے چین ہوتا ہے اور اس کو مر جانے کا خوف ہوتا ہے یہاں تک کہ مریض اپنے مرنے کا وقت تک بتا دیتا ہے۔ بے چینی کے عالم میں مریض بار بار یہ فقرہ دہراتا ہے کہ وہ اب نہیں بچے گا۔ پیچش میں خون ہی خون ہوتا ہے اور درد بھی شدت کا ہوتا ہے۔

ایلوز۔۳۰۔۲۰۰(Aloes-30,200)

جب پیٹ کے نچلے حصے میں شدید قسم کی تکلیف ہو۔ پاخانہ سے پہلے عام طور پر خون اور لیس دار مواد خارج ہو جو جیلی کی طرح لیسدار ہو اور مواد بڑی مقدار میں خارج ہو تو اکسیر دوا ہے۔ اس دوا کے مریض کو پاخانہ کی زوردار حاجت ہوتی ہے اور مریض بالکل صبر نہیں کر سکتا اور اُسے ٹائلٹ میں پہنچنے تک کچھ وقت لگ جائے تو ممکن ہے کہ اُس کا پاخانہ خارج ہونا شروع ہو جائے۔

تھوجا۔۲۰۰(Thuja-200)

امیبائی پیچش کے لیے شاندار دوا ہے۔ جب سلفر اور دوسری تمام منتخب کردہ ادویات ناکام ہو جائیں تو یہ دوا بہتر کام کرتی ہے۔

ٹرامبیڈیم۔۳۰۔۲۰۰(Trambidium-30,200)

جب کھانے پینے سے پیچش کی کیفیت میں اضافہ ہو تو شاندار دوائی ہے۔ پاخانے سے پہلے اور پاخانہ کرنے کے دوران اینٹھن دار درد ہوں۔

ٹیری بن تھینا۔۲۰۰(Teribinthina-200)

انتڑیوں اور قولون کی سوزش۔ انتڑیوں سے خون بہے اور انتڑیوں کا ناسُور ہو۔ پیچش جس کی وجہ سے مریض حد درجہ بیمار ہو جائے۔

سلفر۔۳۰۔۲۰۰(Sulpher-30,200)

اگر مرض پرانا ہو یا باوجود صحیح دوا کے انتخاب اور مناسب استعمال کے بعد بھی کوئی خاطر خواہ فائدہ نہ ہو رہا ہو تو اس دوا کی ایک خوراک دینے کے بعد عموماً مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ دوا عموماً صبح خالی پیٹ استعمال کرانے سے مفید اور زود اثر نتائج نکلتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

سنابیرس۔۳۰۔۲۰۰ (Cinnabaris-30,200)

پیچش جو رات کے وقت زیادہ ہو۔خونی مواد والی پیچش۔ پاخانہ کرنے کے لیے بہت زور لگانا پڑے۔ پاخانہ کرنے کے دوران کئی بار مقعد باہر نکل آئے۔

سٹرپٹوکین۔x ۲۰۰ (Streptocain-200X)

خونی پیچش جراثیمی قسم کی جس میں بہت زیادہ خُون بہے۔مریض بخار میں مبتلا ہو جائے۔

سٹیفلوکوکین۔۲۰۰ (Staphylococcin-200)

مزمن قسم کی پیچش جس کے ساتھ خُون خارج ہو کے لیے یہ دوا بہترین نتائج دکھاتی ہے' یہ دوا ایسے وقت میں آبِ حیات کا کام دیتی ہے جب کوئی دوسری دوا اپنے نتائج ظاہر کرنے سے قاصر ہو۔

کالوسنتھس۔۳۰۔۲۰۰ (Colocynthis-30,200)

شدید درد اور پیچش۔ پیٹ کے درد کو آگے جھکنے یا دبانے سے آرام ملتا ہے۔ مریض درد سے دُہرا ہو جاتا ہے۔ پیچش کی وجہ سے ہونے والے پیٹ درد کے لیے مفید دوا ہے۔

کُرچی۔Q (Kurchi-Q)

ہر قسم کی پیچش میں مجرب دوا ہے' کسی بھی دوسری دوا کے ساتھ بطور مددگار کے استعمال کی جا سکتی ہے۔

کینتھرس۔۳۰ (Cantharis-30)

پیچش کے ساتھ جو پاخانہ خارج ہوتا ہے اس کے ساتھ ایسے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے انتڑیوں کے ٹکڑے کٹ کر گر رہے ہیں۔ پاخانہ کے بعد مقعد میں انتہائی جلن ہوتی ہے۔ پاخانہ کی بار بار بے سود حاجت۔ پیشاب قطرہ قطرہ اور جل کر آتا ہے۔

کالچی کم۔۳۰۔۲۰۰ (Colchicum-30,200)

موسم خزاں کی پیچش کے لیے مفید دوا ہے۔سفید مواد کے اخراج کے ہمراہ شدید تکلیف ہو۔خونی پیچش جس کے ساتھ لیس دار مواد ملا ہوا ہو۔

کاربولک ایسڈ۔۲۰۰ (Carbolic Acid-200)

لیسدار مواد والی پیچش جس کے ساتھ حد درجہ کمزوری ہو اور ٹھنڈے پسینے آئیں۔

کیسکریلا۔x ۱ (Cascarilla-1X,3X)

پاخانہ گرہ دار مواد سے لتھڑا ہوا۔ پاخانہ کرتے ہوئے درد اور جلن ہو۔ وریدوں کی بیماری کے باعث پاخانہ کے ساتھ خون آئے۔ اکثر و بیشتر زرد رنگ کا خون انتڑیوں سے بہتا ہے۔ مریض کو کمر درد اور سُستی کی کیفیت نمایاں ہوتی ہے۔ پاخانہ سے پہلے مروڑ والے درد ہوں۔

کروٹیلس ہورائیڈس۔x ۳ (Crotalus Horridus-3X)

مریض کے معدے میں کچھ نہیں ٹھہرتا جو بھی کھائے قے کر دے یا فوراً پاخانہ آ جائے۔ زہریلی قسم کی پیچش ہو جس میں بہت زیادہ گہرا مواد خارج ہو۔ پاخانہ میں خون خارج ہو۔ جس کی وجہ سے شدید کمزوری واقع ہو جائے اور غشی کے دورے پڑیں۔ مریض کو پیشاب کم مقدار میں آتا ہے اور پیشاب میں بھی خون خارج ہو۔

کلکیر یا آئیوڈائڈ۔x ۳ (Calc Iod-3X)

مزمن قسم کی امیبائی پیچش کی بہترین دوا ہے' یہ دوا ایسے مریضوں کو بھی بفضلِ تعالیٰ مکمل طور پر شفایاب کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے جو گزشتہ کئی عرصے سے اس مرض میں مُبتلا ہوں۔

لپٹانڈرا۔Q (Leptranda-Q,3X)

زبان پر موٹی زرد میل کی تہہ۔ معدہ اور آنتوں میں بھاری تکلیف کا احساس نمایاں ہوتا ہے۔ پاخانہ سیاہ رنگ کا۔ پاخانہ کے ساتھ خونی لیسدار مواد خارج ہو۔ امعائے مستقیم میں سے کوئی چیز گزرنے کا سا احساس ہو۔

مرک کار۔۳۰۔۲۰۰ (Merc Cor-30,200)

یہ خُونی پیچش کی دوا ہے یعنی پاخانہ میں خون زیادہ اور آؤں کم ہوتی ہے۔ پاخانہ کے ساتھ لگاتار پیٹ درد اور مروڑ رہتے ہیں۔بعض اوقات پاخانوں کا رنگ زنگ

Scanned with CamScanner

آلودہ ہوتا ہے جس میں خون آمیز لعابدار چھیچھڑوں کی طرح کی اجابت ہوتی ہے۔ پیشاب میں جلن ہوتی ہے اور تھوڑا تھوڑا آتا ہے۔ اس دوا کی دو خاص علامات قابلِ ذکر ہیں:

۱۔ مریض کو پاخانے سے پہلے اور بعد میں بے حد پسینہ آئے خاص کر ٹانگوں پر۔

۲۔ پیٹ کے نچلے حصے میں کٹن دار درد پائے جاتے ہیں (مرک سال میں یہ درد بالکل نہیں ہوتے)۔

مرک سال ۳۰۔۲۰۰ (Merc Sol-30,200)

اس دوا کی خاص علامت یہ ہے کہ اجابت کے ساتھ سفید سفید چکنا لعابی مادہ خارج ہوتا ہے اور گاہے بگاہے تھوڑا تھوڑا خون بھی آتا ہے۔ اینٹھن اور مروڑ بہت زیادہ اور کبھی کم ہوتے ہیں۔ اجابت کے بعد ایسے محسوس ہوتا ہے کہ پاخانہ اور بھی ہوگا اس لیے مریض زیادہ دیر تک پاخانہ کے لیے بیٹھا رہتا ہے۔ یہی علامت مرک کار میں بھی پائی جاتی ہے لیکن مرک سال میں خون اور آؤں زیادہ آتا ہے۔

نکس وامیکا ۳۰۔۲۰۰ (Nux Vomica-30,200)

پیٹ کا درد اور پاخانہ جانے کی بار بار اور نامکمل حاجت کے لیے اکسیر دوا ہے۔ پاخانہ آنے کے بعد خواہ قلیل ہی کیوں نہ ہو مریض کو وقتی سکون مل جاتا ہے۔ پاخانہ کرنے کے بعد پیٹ درد کو بھی آرام آجاتا ہے۔

نوٹ:

۳۰ اور x ۳ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اُونچی طاقت کی ادویات حسبِ ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۳۰ طاقت کی ادویات ۵ قطرے فی خوراک جب کہ ۲۰۰ اور بلند طاقتیں تین قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیو کیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ چُوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

مرکب نسخہ جات

- آرسینک ایلبم ۲۰۰ ـ پوڈوفائلم ۲۰۰ ـ مرک کار ۲۰۰
- ایلوز ۲۰۰ ـ پوڈوفائلم ۲۰۰ ـ کروٹن ٹگ ۲۰۰
- مرک کار ۳۰ ـ کالوسنتھس ۳۰ ـ ملی فولیم ۳۰
- مرک کار ۳۰ ـ کیوپرم آرس ۳۰ ـ کالوسنتھس ۳۰

(۳۰ طاقت میں دن میں تین مرتبہ اور ۲۰۰ طاقت میں دن میں دو مرتبہ استعمال کریں)۔

گھریلو طبی علاج برائے پیچش

☆ ہرڑ زرد ایک ماشہ اور مصری ایک ماشہ صبح و شام دینے سے پیچش کی روک تھام ہو جاتی ہے اگر شدت کے مروڑ ہوں تو رات کو اسپغول کی بھوسی پانی کے ساتھ کھانے سے فوری افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ ایک پیالہ پانی میں تازہ لیموں نچوڑ کر دن میں تین مرتبہ پینے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

☆ کچے انڈے کی سفیدی نہار منہ نگلنے سے پیچش سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ تیز پتی کی چائے بغیر دودھ و چینی ملا کر پینے سے بھی بہتری ہو جاتی ہے۔

☆ لسی میں زیرہ ڈال کر پینے سے بھی پیچش سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ آم کی گٹھلی پیس کر لسی میں ملا کر استعمال کرنے سے شدید قسم کی خونی پیچش میں فائدہ ہوتا ہے۔

☆ خونی پیچش کے لیے سونف پیس کر پانی ملا لیں اس پانی سے آٹا گوندھ کر روٹی پکا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

باب 4

اسہال و پیچش اور دیگر عوامل

ذیل میں چند ایسے عوامل کا تذکرہ کیا جا رہا ہے جو کہ ان امراض یعنی اسہال اور پیچش سے بچاؤ میں معاون ہوتے ہیں' سب سے پہلے انسان کے نارمل پاخانہ کا جائزہ لیا جا رہا ہے اور اس کے لیبارٹری ٹیسٹ سے متعلق کچھ معلومات دی جا رہی ہیں:

اسہال و پیچش اور نارمل پاخانہ

پاخانے کا کچھ حصہ تو ہمارے کھائے ہوئے کھانے سے بنتا ہے' جب کہ اس کا باقی حصہ نظامِ انہضام سے پیدا ہونے والے اجزاء بناتے ہیں۔ یہ عمل بڑی آنت کی دیوار (Colon Wall) سے رسنے والے خون سے پاخانے میں ۶۵ فیصد پانی کی وجہ سے ہوتا ہے اور ۳۵ فیصد ٹھوس اجزاء ہوتے ہیں۔ ہم جو کچھ بھی کھاتے ہیں ان میں سے بہت سے سیلولوز عناصر ایسے ہوتے ہیں جن پر منہ میں قائم رال کے غدود (Salivary Glands) معدے میں قائم چھوٹے غدود' جگر' لبلبے اور چھوٹی آنت سے بہنے والے ہاضمے کے خارج ہونے والے رس کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ لہٰذا کھانے کے یہ عناصر تبدیل نہیں ہوتے۔ اسطرح ان عناصر سے پاخانے کی مقدار بڑھتی ہے۔ اس لیے اگر کوئی شخص طویل عرصے تک روزہ بھی رکھتا ہے تو پھر بھی اس کی بڑی آنت میں پاخانہ بنتا رہتا ہے۔ حتیٰ کے حمل میں پلنے والا بچے میں بھی پاخانہ بنتا ہے یہ گہرے رنگ کا ہوتا ہے جسے میکونیم (Meconium) کہتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے ساتھ یہ پاخانہ باہر نکلتا ہے' اگر یہ پاخانہ ٹھیک وقت پر باہر نہیں نکلتا تو اس سے ہاضمے کے عمل میں کمزوری آ جاتی ہے اور خون میں قابلِ ترک اجزاء جمع ہو جاتے ہیں۔

رفع حاجت کے بعد پاخانے کا وزن عموماً چار تا چھ اونس ہونا چاہیے۔ جب کہ اس کی لمبائی تقریباً تین تا پانچ انچ تک ہونی چاہیے۔ عام حالات میں پاخانہ ایک یا دو ٹکڑوں میں خارج ہوتا ہے۔ نارمل پاخانے کا رنگ ہلکا یا گہرا بھورا ہوتا ہے تاہم کھائی جانے والی خوراک کے لحاظ سے پاخانے کا رنگ مختلف ہو سکتا ہے مثال کے طور پر اگر گزشتہ دو وقت پالک یا ساگ کھایا گیا ہو تو ممکن ہے کہ پاخانے کا رنگ سبز یا سبزی مائل ہو' کھانے میں روغنیات کے زیادہ استعمال سے پاخانے کا رنگ سفیدی مائل ہو جاتا ہے جب کہ فولاد کے مرکبات کھانے سے پاخانہ کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے۔ صحت کی حالت میں پاخانے کی رنگت میں تبدیلی کھائی جانے والی خوراک کی رنگت پر منحصر ہوتی ہے۔ پاخانہ خوراک کے بچے کھچے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

پاخانے کا جو حصہ ۳۵ فیصد ٹھوس اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے ان میں سے 1/3 سے 1/5 حصہ تک جراثیم ہوتے ہیں۔ ہم ہر روز جو پاخانہ خارج کرتے ہیں اس سے تقریباً 5 تا 10 گرام سوکھے ہوئے جراثیم باہر آ جاتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر جراثیم مردہ ہوتے ہیں۔ بڑی آنت میں موجود چند جراثیم جسم کے لیے فائدہ مندہ ہوتے ہیں کیونکہ ان سے ضروری حیاتین بنتے ہیں۔ اور چند جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو کہ ضرر رساں ہوتے ہیں (یہ جراثیم قبض کی صورت میں جسم کے اندر ہی رہتے ہیں اور ان کی موجودگی میں وہ جراثیم جو جسم کے مفید ہوتے ہیں ان کا کام بھی بند ہو جاتا ہے)۔ ایک عام تندرست انسان میں ایک بار پاخانہ ۴ اونس (۱۱۲ گرام) خارج ہوتا ہے' جب کہ ایک عام صحت مند انسان ۲۴ گھنٹوں میں ۱۲ مرتبہ ہوا خارج کرتا ہے۔

عمومی طور پر انسانوں میں درج ذیل اقسام کا پاخانہ خارج ہوتا ہے۔ ان میں سے ٹائپ۔۴ سب سے بہتر اور صحت مند پاخانہ مانا جاتا ہے:

ٹائپ۔۱

الگ الگ سخت ڈھیلوں کی طرح۔

ٹائپ۔۲

باریک باریک گھٹلیوں کی طرح۔

ٹائپ ۔۳

باریک باریک گٹھلیوں کی طرح لیکن ان میں لکیریں پڑی ہوئی ہوں۔

ٹائپ ۔۴

لمبے لمبے سانپ کی طرح کے ڈھیلے خارج ہوں جو کہ نرم اور ہموار ہو۔

ٹائپ ۔۵

باریک باریک نرم پاخانہ۔

ٹائپ ۔۶

روئیں دار، ٹکڑوں میں خارج ہونے والا پاخانہ۔

ٹائپ ۔۷

بالکل پانی کی طرح، جسمیں کوئی ٹھوس مواد نہ ہو۔

پاخانہ کی صورتِ حال اور ہومیو پیتھک طریقہ علاج

پاخانہ خاکستری، ملائم، چمک دار زرد رنگ کا	۔	ایلوز ۔۳۰، ۲۰۰
کوئی بھی دو پاخانے ایک جیسے نہ ہوں	۔	پلساٹیلا ۔ سینی کیولا ۔۳۰
پاخانہ پڑپڑ کی آواز سے خارج ہو	۔	ارجنٹم نائٹریکم ۔ نیٹرم سلف ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ خون آلود	۔	ہیما میلس ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ گہرے رنگ کا	۔	آرسینک البم ۔۳۰
پاخانہ سبز رنگ کا ساگ کا سا	۔	ایکونائٹ ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ ٹرانسپرنٹ جیلی سا	۔	ایلوز ۔۲۰۰
پاخانہ میں سبز میوکس کے ٹکڑے	۔	ارجنٹم نائٹریکم ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ بھورا خون آلود	۔	آرنیکا ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ جس کے ساتھ زرد میوکس نکلے	۔	ایسیرم یوروپم ۔۳۰
پاخانہ کے ساتھ گوند کی طرح کا رساؤ	۔	کاربو ویج ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ سبز رنگ کا گرم پانی جیسا	۔	کیمومیلا ۔۳۰، ۲۰۰

پاخانہ پیسٹ جیسا مٹیالے رنگ کا	۔	چیلی ڈونیم ۔۳۰
پاخانہ ہلکے رنگ کا پانی جیسا	۔	چائنا ۔۳۰
پاخانہ پھولی مکئی کے دانوں کی طرح	۔	سینا ۔۳۰
پاخانہ جس کے ساتھ سبز پانی	۔	ڈلکامارا ۔۳۰
پاخانہ سیاہ یا سبز گھاس جیسا	۔	اپی کاک ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ سبز پھڑ پھڑاتا ہوا	۔	پوڈوفائلم ۔۲۰۰
پاخانہ سبز خون آلود گندہ	۔	مرک سال ۔۳۰
پاخانہ تیل آلود ہو	۔	تھوجا ۔۲۰۰
پاخانہ زیتونی رنگ کا پتلا	۔	سیکیل کار ۔۳۰
پاخانہ چاول کے پانی جیسا	۔	وریٹرم البم ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ جس کے ساتھ آنوں آئے	۔	پلمبم ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ سے کھٹی بُو آئے	۔	نیٹرم فاس ۔ رہیوم ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ انتہائی بدبُودار	۔	اینٹم کروڈم ۔ پوڈوفائلم ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ اور گیس دونوں بدبُودار	۔	فاسفورس ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ سائز میں بہت بڑا	۔	اگریکس ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ سائز میں بہت بڑا	۔	نیٹرم سلف ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ گول شکل میں	۔	سینی کیولا ۔۳۰
پاخانہ آبشار کی طرح بہتا ہوا	۔	پوڈوفائلم ۔۲۰۰
پاخانہ جھاگ دار	۔	ایلیٹریم ۔۳۰
پاخانہ جسم کے ہلنے جُلنے سے خارج ہو	۔	ایپس میلیفیکا ۔۳۰
پاخانہ کی بے سُود خواہش	۔	نکس وامیکا ۔۲۰۰
پاخانہ پانی جیسا جو زبردستی باہر آئے	۔	کروٹن ٹگ ۔۲۰۰
پاخانہ بے ارادہ خارج ہو	۔	ہائیوسائمس ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ خارج ہو جائے لیکن احساس نہ ہو	۔	سیکیل کار ۔۳۰، ۲۰۰

Scanned with CamScanner

پاخانہ میں آگ جیسی جلن پائی جائے	۔	ایلوز۔۲۰۰، ۱۰۰۰
پاخانہ کے ساتھ جلن اور اینٹھن	۔	کینتھرس۔۳۰
پاخانہ کسی کی موجودگی میں خارج نہ ہو	۔	ایمبرا۔۳۰
پاخانہ کھانے کے دوران	۔	ایلوز۔۲۰۰
پاخانہ کھانے کے فوراً بعد	۔	لائیکو پوڈیم۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ کے بعد شدید درد ہو	۔	نائٹرک ایسڈ۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ ہنستے یا چھینکتے خارج ہو جائے	۔	سلفر۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ کرتے وقت کپکپاہٹ	۔	ریوم۔۳۰
پاخانہ کے بعد کپکپاہٹ	۔	کینتھرس۔۳۰
پاخانے کے دوران اور آخر میں درد	۔	پائی اونیا۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ بھیڑ کے پاخانے کی طرح گانٹھ دار	۔	میگنیشیا میور۔۳۰، ۲۰۰
پاخانہ بکری کے پاخانے جیسا مینگنوں کی طرح	۔	پلمبم۔۲۰۰

معائنہ برائے فضلہ (Examination of Stool)

مکمل معائنہ برائے فضلہ، براز، پاخانہ (Stool D/R = Stool Detail Report)

نارمل فضلہ / پاخانہ

نارمل فضلے کی ایک وقت کی طبعی مقدار چالیس اونس یا 120 تا 180 گرام ہوتی ہے۔ جب کہ نارمل پاخانہ درج ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے:

۱۔ غیر ہضم شدہ خوراک
۲۔ بائل پگمنٹ
۳۔ آنتوں کی رطوبت
۴۔ خون کے سفید خلیے

۵۔ اپی تھیلیل سیل
۶۔ جراثیم
۷۔ نمکیات
۸۔ پانی

فضلے کا مکمل معائنہ درج ذیل مرضیاتی کیفیات میں درکار ہوتا ہے:

۱۔ امعائی چھوت(Gastro Intestinal Infections)
۲۔ پیچش(Dysentry)
۳۔ پیٹ کے کیڑے(Helmintiniases-Worms)
۴۔ یرقان(Juandice)
۵۔ پتے میں مزاحمتی اثرات(Gall Bladder Obstruction)
۶۔ سیلانِ خون(Haemorrhage)
۷۔ سیلانِ الشحم(Stetorrhoea)
۸۔ دیگر ہضمی بگاڑ

فضلے کے مکمل معائنہ میں درج ذیل کیفیات دیکھی جاتی ہیں:

۱۔ فضلے کا طبعی معائنہ (Physical Examination of Stool)

فضلے یا براز کے طبعی معائنہ میں درج ذیل کردار اہم ہیں:

کردار	نارمل طبعی کیفیت
رنگ	ہلکا بھورا
بو	مختلف
دباذت۔ٹھوس پن	نرم
غیر ہضم اجزاء	موجود
خون	ناپیدگی
مخاط۔جھاگ	ناپیدگی
کرمِ امعاء	ناپیدگی
پیپ	ناپیدگی

پیراسائیٹس	ناپیدگی
چربی	ناپیدگی
کیڑوں کے انڈے	ناپیدگی
خون کے سفید خلیے	ناپیدگی
PH	7.5-7

۲۔ کیمیائی معائنہ (Chemical Examination of Stool)

فضلہ کے کیمیائی معائنہ میں درج ذیل بیماریوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے:

خون(Blood)

سیلانِ خون (Occult Blood)

مخاط(Mucus)

چربی(Fat)

کرم الماء(Worms Eggs)

ٹرپسن(Tripsin Enzyme)

غیرہضم شدہ غذا(Undigested Food)

صفراء (Bile Pigments)

۳۔ فضلے کا خوردبینی معائنہ (Microscopic Examination of Stool)

پاخانے کا خوردبینی معائنہ میں درج ذیل اجزاء کا معائنہ کیا جاسکتا ہے:

خون کے خلیات(Blood Cells)

سرحلمی خلیات(Epithelial Cells)

چرب دانے(Fat Globules)

غیرہضم شدہ غذا(Undigested Food)

کرسٹل(Crystals)

نخرحوین(Protozoa)

فضلے میں خون کی موجودگی درج ذیل کیفیات کا اشارہ کرتی ہے:

☆کمی خون(Anaemia)

☆ہرنیا(Hernia)

☆مانع انجماد ادویات(Anti Coagulant Drugs)

☆معدہ اور آنت کی رسولیاں(Gastro Intestinal Tumours)

☆پیچش(Dysentry)

☆ناسور (Ulcer)

فضلے میں سرحلمی خلیات(Epithelial Cells) کی موجودگی درج کیفیات کی وجہ سے ہوتی ہیں:

☆امیبائی پیچش (Amoebic Dysentry)

☆عصیائی پیچش (Bacillary Dysentry)

☆ناسوری سوزش آنت(Ulcerative Colitis)

☆الرجی (Allergy)

فضلے میں چربی(Fat) کا اخراج درج ذیل کیفیات میں مشاہدہ کیا جاسکتا ہے:

☆ورمِ لبلبہ (Chronic Pancreatitis)

☆سیلانِ الشحم (چربی)(Steatorrhoea)

☆یرقان(Juandice)

☆موٹاپا(Adeposity-Obesity)

☆مومی سختی (Cirrhosis)

فضلے میں صفرائیت(Bile) کی موجودگی کی وجوہات درج ذیل ہیں:

☆سیلانِ الشحم(Steatorrhoea)

☆یرقان(Juandice)

☆دم پاشی(Haemolysis)

☆صفراوی مزاحمت(Biliary Obstruction)

☆کمی خون(Anaemia)

☆سوزشِ جگر(Hepatitis)

Scanned with CamScanner

فضلے کے رنگ کی تبدیلی کی درج ذیل وجوہات ہوتی ہیں:

سیاہ رنگ	۔	آنتوں سے خون کا بہاؤ
		آئرن کی دوائیوں کا استعمال
سُرخ رنگ	۔	بواسیر
		چقندر کا زیادہ استعمال
مٹی کی طرح	۔	جگر کی نالی کا بند ہونا

ذیابیطس اور اسہال وپیچش

(Diabetes and Celiac Disease)

سی ڈی یعنی سیلیک ڈیزیز (Celiac Disease) کسی عُمر میں اور کسی بھی صنف یعنی مرد وعورت کو ہوسکتی ہے یہ مرض زیادہ تر یورپین لوگوں میں پایا جاتا ہے' لیکن کتاب کے موضوع کے اعتبار سے شامل کیا جارہا ہے تاکہ تشنگی نہ رہے۔ یہ مرض اُس وقت ظہور پذیر ہوتا ہے جب جسم گلائڈن (Gliadin) کا ردِعمل ظاہر کرتا ہے۔ (واضح ہو کہ Gliadin ' گلوٹن =Gluten کا ایک جزو ہے' گلوٹین ایک پروٹین کا نام ہے جو بہت سی غذاؤں جیسے گندم' جَو' وغیرہ میں پایا جاتا ہے)۔ ذیابیطس قسم اول میں مبتلا تقریباً پانچ فیصد افراد اس مرض میں مبتلا ہوسکتے ہیں اور ایسے افراد جو ذیابیطس قسم دوم میں مبتلا ہیں ان کو اس مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ عام طور پر صحت مند لوگوں کی طرح ہوسکتا ہے جس کا اندازہ دو ہزار افراد میں سے ایک فرد لگایا گیا ہے۔

علامات

۱۔ مریض اکثر و بیشتر اسہال میں مُبتلا رہتا ہے' یہ کبھی شدید صورت اختیار کر لیتا ہے اور کبھی وقفے وقفے سے ہوتا ہے' کبھی یہ انتہائی بدبودار ہوتا ہے اور کبھی پانی کی طرح پتلا خارج ہوتا ہے۔

۲۔ مریض کی بھوک ختم ہوجاتی ہے' یہ مرض پیدا ہوتے ہی جسم غذا کو ہضم کرنے سے قاصر ہوجاتا ہے لہٰذا جسم اپنے آپ پر کھانے کی بندش لگا دیتا ہے۔

۳۔ ایسے مریض عموماً وزن میں کمی کی شکایت کرتے ہیں کیونکہ بھوک نہ لگنے کی

Scanned with CamScanner

صورت میں کمزوری نمایاں ہوجاتی ہے اور وزن میں بتدریج کمی واقع ہونے لگتی ہے۔

۴۔ جسم میں نمکیات ومعدنیات کی کمی کے سبب پٹھوں کی اکڑن پائی جاتی ہے۔

۵۔ گلوٹین کے سلسلے میں جسم اپنا ردِعمل جلد پر بھی ظاہر کرنا شروع کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں جلد پر دھبے' داد اور دیگر جلدی خرابیاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔

۶۔ مریض میں چڑچڑا پن نمایاں ہوجاتا ہے۔

۷۔ مریض میں ہائپوگلائی سیمیا (Hypoglycemia) کی علامات نمایاں ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

وجوہات

یہ مرض چھوٹی آنت سے شروع ہوتا ہے' عام طور پر چھوٹی آنت کی اندرونی جھلی (Mucosa) انگلی کی طرح ابھرے ہوئے دانوں سے ڈھکی ہوتی ہے جنہیں ولائی کہتے ہیں' ولائی ایسے انزائم پیدا کرتی ہے جو کہ غذا کے توڑ پھوڑ کے عمل کو مکمل کرتی ہے یہ غذائی اجزا اور پانی ہضم کرکے جذب کرلیتی ہے اور بیکار چیزیں فُضلہ کی صورت میں خارج ہوجاتی ہیں' یہ عمل فطری طور پر ظہور پذیر ہوتا ہے۔ لیکن سیلیک مرض سے متاثرہ مریض میں کیا ہوتا ہے کہ ہر دفعہ جب گلیاڈن یا گلوٹن لی جاتی ہے (جو کہ دن میں کئی بار ہوتا ہے) تو ایک زہریلا ردِعمل پیدا ہوتا ہے' ابتدا میں تو Mucosa میں سوزش پیدا ہوتی ہے' غذائی اجزاء اور پانی اس طرح جذب نہیں ہوتے جیسے انہیں ہونا چاہیے۔ ایسی صُورت بُرا انجذاب (Mal Absorption) کہلاتی ہے' ایسی صورت حال میں مریض کو وقفے وقفے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے' گیس پیدا ہوکر پیٹ میں اکڑن اور ابھارہ ہونے لگتا ہے' کھانے کی اشتہا ختم ہوجاتی ہے اور جسمانی تھکاوٹ غالب آنے لگتی ہے۔ عام طور پر لوگ ان علامات کو وقتی علامات سمجھ کر دبا دیتے ہیں۔ لیکن جب بار بار گلیاڈن یا گلوٹن کے اس زہریلے ردعمل سے ہلکی سوزش تیز جلن میں تبدیل ہوجاتی ہے' میوکوسا سُرخ ہوجاتا ہے' ولائی چپٹی' سپاٹ اور کند ہوجاتی ہے' جس کے نتیجے میں بُرا انجذاب کی شدید صورت پیدا ہوجاتی ہے۔ کئی لوگ اس مرض کو الرجی سے مشابہ سمجھتے ہیں لیکن یہ الرجی نہیں ہوتی یہ زہریلا ردعمل تو ہوسکتا ہے لیکن اسے الرجی کہنا مناسب

نہیں ہے۔ یہ مرض عموماً موروثی ہوتا ہے' کیونکہ ذیابیطس اول بھی موروثی ہوتی ہے اور یہ مرض عموماً ذیابیطس اول کے مریضوں کو ہی لگتا ہے۔

ہومیو پیتھک علاج

اس مرض کے علاج کے لیے بھی علامات کے مطابق تجویز کردہ ادویات میں کوئی دوا استعمال کی جاسکتی ہے' عموماً اس مرض کے لیے ایسڈ فاس۔Q مستعمل رہتی ہے۔ اس دوا کے دس دس قطرے دن میں تین مرتبہ دینے سے مریض کی حالت کافی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ نکس وامیکا۔۳۰ اور آرسینک ایلبم۔۳۰ بھی (حسب علامات) استعمال کرائی جاسکتی ہیں۔

پانی اور اسہال وپیچش

پانی انسانی زندگی کا ایک نہایت اہم غذائی جزو ہے۔ ہمارا جسم دوتہائی پانی پر ہی مشتمل ہوتا ہے ایک عام انسان کے جسم میں ۳۵ سے ۵۰ لیٹر تک پانی ہوتا ہے' مردوں میں ان کے وزن کا ۶۵ تا ۷۰ فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جب کہ خواتین میں پانی ۶۵ فیصد ہوتا ہے۔ صرف دماغ کو ہی اگر لے لیں تو اس کا ۸۵ فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ کسی انفیکشن سے لڑنے والے خلیے خون میں سفر کرتے ہیں اور خون بذات خود ۸۳ فیصد پانی ہی ہے۔ جسم کے ہر خلیے میں موجود پانی سے جسم کے تمام نظام چلتے ہیں۔ ان میں نظامِ ہضم کے علاوہ غذا کے ہضم و جذب کا نظام' دورانِ خون اور فضلات کے اخراج کا نظام بھی شامل ہے' اس کے علاوہ پانی خون اور لمفی رطوبات کی بنیاد ہوتا ہے۔ پانی کی کمی سے خون میں غذائی رطوبتیں شامل ہو جاتی ہیں جس کے سبب خون گاڑھا ہو جاتا ہے اس کے علاوہ پانی کے سبب درج ذیل امراض انسانی جسم پر حملہ آور ہو سکتے ہیں:

☆ چکر۔
☆ سر میں درد اور بھاری پن۔
☆ تھکن اور کمزوری۔
☆ منہ کی خشکی اور بھوک کی کمی۔

اور اگر جسم میں ڈی ہائیڈریشن کی صورت حال پیدا ہو جائے تو درج ذیل کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں:

☆ نظر کی دھندلاہٹ۔
☆ ساعت کی کمی۔
☆ خشک اور گرم جلد۔
☆ نبض کی رفتار میں اضافہ اور سانس کا پھولنا۔
☆ چال میں لڑکھڑاہٹ۔
☆ بار بار پیشاب کی حاجت۔

جراثیمی بیماریوں کے پھیلنے کا سب سے بڑا ذریعہ گندا پانی ہے۔ شہر کے نلکوں کے پانی میں ایک تو پائپوں کے اندر جم جانے والی مٹی اور غلاظت شامل ہوتی ہے' دوسرے نلکوں کے پانی میں بعض اوقات گٹر کا پانی مل جاتا ہے' اس لیے نلکوں کے پانی کو خطرے سے خالی نہیں سمجھنا چاہیے۔ آلودہ پانی دُنیا کا سب سے بڑا قاتل ہے' ہر سال تین ملین پاکستانی آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان میں سے 1.2 ملین انسان اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں' آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے سبب ہر سال 2 لاکھ 50 ہزار بچے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایک عالمی تجزیے کے مطابق صوبے سندھ میں جو پانی عوام کو میسر ہے' وہ انتہائی غیر معیاری ہے' تجزیے سے ثابت ہوا ہے کہ کراچی میں پیا جانے والا پانی میں انسانی فُضلہ ملا ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق صاف پانی کی فراہمی یا استعمال سے اسہال اور دیگر جراثیمی بیماریوں کی شرح 50 فیصد کم کی جاسکتی ہے۔

پاکستان کونسل آف ریسرچ واٹر ریسورسز (پی سی آرڈبلیو آر ایس) کی حالیہ رپورٹ (17 اگست 2005ء) میں انکشاف کیا گیا ہے کہ وفاقی دارالحکومت اسلام آباد سمیت مُلک کے 22 بڑے شہروں میں جراثیم زدہ مُضرِ صحت پانی سپلائی کیا جارہا ہے۔ رپورٹ میں پانی کے 345 نمونے لیے گئے جن میں سے 311 ناقص نکلے جب کہ دُرست کی تعداد صرف 36 ہے' ان میں 10 شہر ایسے بھی ہیں جہاں ایک بھی نمونہ صاف پانی کا نہ مل سکا۔ رپورٹ کے مطابق اسلام آباد کے مختلف سیکٹروں سے پانی کے 26

Scanned with CamScanner

نمونے لیے گئے جس میں سے صرف ایک نمونہ دُرست قرار دیا گیا۔ صوبائی دارالحکومت لاہور اور کراچی میں حاصل کردہ پانی کے نمونوں میں سے ایک بھی نمونہ معیاری نہ نکلا۔ لاہور سے 16 اور کراچی سے 28 نمونے لیے گئے سب کے سب غیر معیاری نکلے۔ اس طرح بہاولپور، سیالکوٹ، مردان، خضدار، ملتان، قصور، زیارت اور حیدرآباد کے حاصل کردہ نمونوں میں ایک بھی نمونہ دُرست نہ نکلا۔ سب سے اچھی حالت بلوچستان کے دارالحکومت کوئٹہ کی نکلی، جہاں پر 34 نمونوں میں سے 12 دُرست نکلے۔ پشاور میں 13 نمونے لیے گئے جن میں سے صرف 3 کو بہتر قرار دیا گیا۔ ذرائع کے مطابق حاصل کردہ نمونوں میں آرسینک جیسے مضرِ صحت اثرات بھی موجود پائے گئے جو موت کا سبب بن سکتے ہیں۔ جب کہ خطرناک جراثیموں کی موجودگی کی وجہ سے پانی کے استعمال سے خطرناک بیماریاں جنم لے رہی ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں ہر سال دو لاکھ بچے گندا پانی پینے سے دست اور قے کی بیماری کا شکار ہو کر موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ دُنیا بھر میں ہر سال دو ارب افراد گندے پانی سے اسہال کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں جن میں 50 کروڑ زندگی کی بازی ہار جاتے ہیں ان میں بچوں کی تعداد زیادہ ہے۔ پاکستان ان ممالک میں شامل ہے جنہوں نے ورلڈ گلوبل چیلنجز پر دستخط کر رکھے ہیں جس میں ایک شرط 2010ء تک صاف پانی کی فراہمی بھی شامل ہے۔ لیکن پی سی آر ڈبلیو آر ایس کی حالیہ رپورٹ کے مطابق یہ ناممکن نظر آ رہا ہے۔ ایک غیر سرکاری تنظیم کے مطابق سندھ کے شہروں لاڑکانہ اور حیدرآباد میں گزشتہ تین ماہ میں 76 افراد گندا پانی پینے سے موت کا شکار ہو گئے۔ جب کہ 6632 افراد گندے پانی کے استعمال سے معدے اور آنتوں کے امراض میں مبتلا ہو کر ہسپتال پہنچے، ان کے ساتھ اگر دیگر شہروں کو ملایا جائے تو ہلاکتیں سینکڑوں تک پہنچتی ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق معدے و آنتوں کی 70 فیصد بیماریاں گندے پانی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔

پاکستان کونسل آف ریسرچ واٹر ریسورسز (پی سی آر ڈبلیو آر ایس) کی رپورٹ کے مطابق مختلف شہروں سے پانی کے حاصل کردہ نمونے کا چارٹ ذیل میں مناسب فرمائیں:

مختلف شہروں سے پانی کے حاصل کردہ نمونے کا چارٹ

شہر	نمونے	دُرست	غیر معیار
اسلام آباد	26	01	25
بہاولپور	25	0	25
پشاور	13	03	10
حیدرآباد	15	00	15
خضدار	11	03	08
راولپنڈی	15	02	13
زیارت	10	00	10
سرگودھا	24	01	23
سیالکوٹ	10	00	10
سکھر	12	00	12
شیخوپورہ	11	01	10
فیصل آباد	13	03	10
قصور	10	00	10
کوئٹہ	34	12	22
کراچی	28	00	28
گوجرانوالہ	14	04	10
گجرات	09	02	07
لاہور	16	00	16
لورالائی	11	03	08
مینگورہ	10	02	08
مردان	12	00	12
ملتان	16	00	16

Scanned with CamScanner

دُنیا بھر میں روزانہ ۲۵۰۰۰ اشخاص کسی ایک یا دوسری شکل میں آلودہ پانی استعمال کرنے کی بنا پر موت کی آغوش میں چلے جاتے ہیں۔ دُنیا کی بڑی بیماریوں میں سے آدھی بیماریاں آلودہ پانی کے سبب لاحق ہوتی ہیں۔ گندہ پانی، طفیلی حشرات، چھوٹے چھوٹے کیڑوں اور انسانی فُضلات کے ذریعے بیماری کا باعث بنتا ہے اور لوگوں کو ٹائیفائڈ، آنتوں کی بیماریوں، ہیضہ اور ملیریا جیسے امراض میں مُبتلا کر کے موت کے نزدیک پہنچا دیتا ہے۔

پاکستان میں آبی آلودگی کے سبب سنگین خطرات کا سامنا ہے، مسئلے کی سنگینی کا اندازہ عالمی ادارہ صحت کی ایک رپورٹ سے ہوسکتا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ معدے اور آنتوں کی بیماری کے باعث ۲۵ سے ۳۰ فیصد اموات ہوتی ہیں۔ بچوں کی تقریباً ۶۰ فیصد اموات وبائی اور طفیلیاتی امراض کی بناء پر واقع ہوتی ہیں، جن میں اکثر کا تعلق پانی کے سبب پیدا ہونے والی بیماریوں سے ہوتا ہے۔

دیہات میں نالوں، کنوؤں اور جوہڑوں کے پانی میں کسی نہ کسی طرح جانوروں کا فضلہ اور زمینی غلاظت شامل ہو جاتی ہے۔ اس لیے ایسا پانی بھی جراثیم سے پاک نہیں ہوتا۔ جہاں تک اچھی صحت اور نظامِ ہضم کی بیماریوں سے بچنے کے لیے جراثیم سے پاک پانی کا تعلق ہے تو شہر ہوں یا دیہات دونوں میں صورتِ حال تسلی بخش نہیں ہے۔ گندے پانی سے نظامِ ہضم کی کئی بیماریاں پھیلتی ہیں جن میں سے ٹائی فائڈ بخار یا آنتوں کا بخار اور ہیضہ قابلِ ذکر ہیں، اس کے علاوہ انتڑیوں کی سوزش، بدہضمی، گیس، معدے کا السر، اپھارہ، اسہال اور جوڑوں کا درد جیسے امراض بھی گندے اور ناقص پانی کے پینے سے لاحق ہو سکتے ہیں۔ ان بیماریوں کی وجہ سے ہر سال لاکھوں جانیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔ عموماً یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شہروں میں ایک دم پیچش یا پیٹ کا درد یا قے کی شکایات سننے میں آتی ہیں، یہ پریشان کن صورتِ حال بھی گندے پانی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی کی آلودگی کی وجہ سے جسم کو اور بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو درج ذیل ہیں:

الف) دل کی بیماریاں

دل کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے پانی کی اہمیت مسلّم ہے، یہ خُون میں آسانی

سے شامل ہو جاتا ہے، اسے پتلا کرنے کے لیے خون کے جمنے کے عمل کو کم کرتا ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی ہو جائے تو خُون گاڑھا ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اسکے بہاؤ میں رُکاوٹ ہونے لگتی ہے اور پُورے جسم تک خُون پہنچانے کے لیے دِل کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ کیلی فورنیا کی لوما لنڈا یونیورسٹی کے محققین نے پانی پینے کی عادات، دل کے مُہلک دوروں اور فالج کے موضوع پر حال ہی میں ایک تحقیق کی، جس میں بتایا گیا ہے کہ ایسے افراد جو دن بھر میں آٹھ یا اس سے زیادہ گلاس پانی پیتے ہیں ان میں بڑھاپے کی عُمر میں دل کے شدید دوروں کے امکانات پچاس فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔ تحقیق کی سربراہ ڈاکٹر جیکولین چان نے کہا کہ بُنیادی طور پر حسبِ ضرورت صاف پانی نہ پینا دل کے لیے اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا کہ تمبا کو نوشی۔ اس کے علاوہ ایسے افراد جو پانی کی جگہ کولا مشروبات یا چائے، کافی سے دل بہلا لیتے ہیں ان میں دل کا دورہ پڑنے کے خطرات دُگنا ہوتے ہیں۔

ب) بچوں کی بیماریاں

بچے اگر پانی کم مقدار میں پئیں تو ان کے دماغ میں پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایڈن برگ کے ایک سکول کے اساتذہ کے مُطابق جب انہوں نے بچوں کو سارا وقت صاف پانی کی بوتلیں ساتھ رکھنے کی اجازت دی تو اسکول کے نتائج انتہائی شاندار رہے۔ اگر آپ کا بچہ دن بھر میں پیشاب کی ضرورت محسوس نہیں کرتا تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کافی مقدار میں پانی نہیں پی رہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو دودھ اور پھلوں کے رس کی بجائے صاف پانی زیادہ مقدار میں پلانا چاہیے کیونکہ اس سے جسم میں موجود اضافی نمک خارج ہونے میں مدد ملتی ہے جو ہماری نمک سے بھرپُور غذاؤں کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ج) ذہنی افسردگی

حالیہ تحقیق کے مُطابق زیادہ پانی کا استعمال بالغوں کی ذہنی کارکردگی بڑھاتا ہے اور انہیں ذہنی افسردگی اور مزاج کی تبدیلی سے دُور رکھتا ہے۔ ذہنی اور جذباتی

Scanned with CamScanner

صحت کے لیے وافر مقدار میں پانی پینا اشد ضروری ہے۔ برطانیہ میں فوڈ اینڈ مُوڈ پراجیکٹ نے تجزیہ کیا ہے کہ کس طرح خوراک عمومی صحت مندی اور ذہنی کیفیت پر اثرانداز ہوتی ہے۔ یہ بات تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ اسی فیصد لوگ جنھوں نے پانی کے ذریعے اپنی ذہنی اور جذباتی صحت بہتر بنانے کی کوشش کی ان میں تسلی بخش بہتری دیکھنے میں آئی۔

د) ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر ایک ایسی علامت ہے جس میں جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی صُورت میں پُورے جسم میں پانی کی کمی واقع ہوجاتی ہے اور خُون کی نالیاں تنگ ہونا شروع ہوجاتی ہیں اور دل کو جسم میں خُون پہنچانے کے لیے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کے لیے زیادہ پانی پینا چاہیے۔ چونکہ انسانی زندگی کا دارومدار پانی پر ہے اس لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم تھوڑی سی تکلیف کر کے اپنے گھر میں استعمال ہونے والی پانی کو جراثیم سے پاک کر لیں۔ حکومتی ادارے تو بڑے پیمانے پر پلانٹ لگا کر کیمیکلز کے ذریعے سے (جیسے کلورین) پانی کو صاف کرتے ہیں لیکن ایک آسان طریقہ جو کہ ہر گھر میں استعمال کیا جا سکتا ہے وہ پانی کو اُبال کر استعمال کرنا ہے۔ پانی کو ابالنے سے جراثیم مرجاتے ہیں اور پانی محفوظ ہو جاتا ہے۔ پانی کو اُبال کر جراثیم سے پاک کرنے کا طبی طریقہ یہ ہے کہ پہلے پانی کو کسی صاف کپڑے سے چھان لیا جائے پھر اسے ۳۰ منٹ تک ابالا جائے۔ اس کے بعد اسے ٹھنڈا کر لیا جائے۔ شہری سطح پر عموماً پانی کو سٹور کرنے کے لیے زمین دوز ٹینکی بنائی جاتی ہے۔ اس قسم کی بنائی جانے والی ٹنکی کا پانی لیبارٹری سے چیک کرائے بغیر پینا خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔ اگر یہ پانی مجبوراً استعمال کرنا ہی پڑے تو درج بالا طریقے سے پانی کو اُبال کر استعمال کرنا چاہیے۔

کولمبیا میں واقع یونیورسٹی آف ساؤتھ کورولین سے وابستہ ڈاکٹر مارک ڈیوس کا کہنا ہے' ''ہماری بیشتر تکالیف کا تعلق ناکافی غذا کی بہ نسبت ناکافی پانی پینے سے

ہے۔'' یہ حقیقت ہے کہ ہمیں نوش کی جانے والی اشیاء کی مقدار اور معیار کا بطورِ خاص خیال رکھنا چاہیے لیکن عمومی طور پر اس طرف بہت کم توجہ دی جاتی ہے' یہ بھی حقیقت ہے کہ ہم اپنی پیاس اور طلب کے مطابق پانی کی مناسب مقدار بھی نہیں پیتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ پیاس کا احساس کم سے کم ہوتا چلا جارہا ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی کے ہی ایک ماہرِ غذائیت کا کہنا ہے کہ ''لوگ اکثر و بیشتر پیاسے ہوتے ہیں مگر اسے بُھوک سمجھتے ہیں۔'' گویا لوگوں کی بڑی تعداد بھوک اور پیاس کے درمیان امتیاز کرنے سے قاصر ہیں۔

پیاس کیوں اور کب محسوس ہوتی ہے؟

مختلف حالات میں جسم کو پانی کی مختلف مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس درکار مقدار کو معلوم کرنے کے لیے جسم میں دوطرح کے شناختی خلیے (Detecting Cells) ہوتے ہیں:

ولوجی آخذے (Osmo Receptor)

اوردابی آخذے (Pressure Receptor)

یہ آخذے اس وقت کام کرتے ہیں جب خُون یا تو بہت گاڑھا ہو جائے یا بہت پتلا ہو جائے۔ اگر ایسی صُورت پیدا ہو جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم کو پانی کی ضرورت ہے۔ یہ مخصوص شناختی خلیے متحرک ہو جاتے ہیں' دماغ کے مخصوص مراکز کو مطلع کرتے ہیں اور ہمیں پیاس کا احساس ہوتا ہے۔

نمک زیادہ کھانے یا پانی کم پینے سے خُون میں نمک کی کثافت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان دونوں صُورتوں میں پیاس ستاتی ہے اور ولوجی آخذے متحرک ہو جاتے ہیں۔ جب ہم کچھ کھاتے ہیں تو غذائی نالی ہضمی رس سے بھر جاتی ہے اور اس میں پانی شامل ہوتا ہے۔ یہ خُون سے حاصل ہوتے ہیں' چنانچہ ان کے غذائی نالی میں آجانے سے رگوں میں خُون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ خُون کی مقدار میں اس کمی سے پیاس کا بھی احساس ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھانے کے ساتھ ہی ہمیں پانی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے' چونکہ پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے زیادہ مقدار میں ہضمی رس کی ضرورت ہوتی ہے' اس لیے پروٹینی غذا کھانے کے بعد عموماً پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

جب ہمارے جسم کے مائعات کی مقدار مطلوبہ حد سے کم ہونے لگتی ہے تو ہمیں کچھ پینے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ پیاس بجھانے کے لیے پانی پینا ایک عام سی بات ہے لیکن پانی یا کوئی مشروب جسم کی طلب کے مطابق پینا الگ مفہوم رکھتا ہے۔ ہم صرف پیاس بجھاتے ہیں۔ لہٰذا لوگوں کی اکثریت ''پانی کی کمی'' کا شکار رہتی ہے۔ عام حالات میں اس کمی کا احساس نہیں ہوتا لیکن گرم موسم یا جسمانی مشقت کی صورت میں پانی کی یہ کمی نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہے۔ متلی، چکر، تھکن، سردرد، کمزوری اور عدم ارتکاز جسم میں مائعات کی کمی کی چند علامات ہیں۔ یہ کمی گرم موسم میں ان لوگوں کو بھی ہو سکتی ہے جو بظاہر آرام کر رہے ہوں تاہم انتہائی سرد اور خشک موسم میں بھی یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ بات وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ لوگ جس قدر پانی پیتے ہیں انہیں اس سے زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ضرورت مختلف عوامل کی بناء پر بدلتی رہتی ہے لیکن اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔ بعض صورتوں مثلاً دست و قے، انفیکشن یا جلنے کی صورت میں یہ کمی واضح طور پر سامنے آتی ہے۔ ہم جس قدر جسمانی طور پر مائع خرچ کرتے ہیں اس کی دوتہائی مقدار پینے سے ملتی ہے تاہم بعض غذاؤں میں بھی مائعات پائے جاتے ہیں پھل اور سبزیوں کی بعض اقسام اسی تا نوے فیصد پانی پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ہم جو غذائیں کھاتے ہیں اس سے بھی پانی کی طلب پر اثر پڑتا ہے مثال کے طور پر فائبر یا ریشہ سے بھرپور غذائیں کھانے سے پانی کی طلب زیادہ محسوس ہوتی ہے اسی طرح خشک یا بھنی ہوئی غذائیں استعمال کرنے والے نسبتاً پانی زیادہ پیتے ہیں۔ غذا کی نوعیت کے اعتبار سے پانی کا استعمال خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔

پانی کے ذریعے حیران کن علاج

عام امراض کے علاوہ مزمن امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ جسے ہم ''علاج بالماء'' یعنی ''پانی سے علاج'' کہہ سکتے ہیں۔ اس طریق علاج کی خصوصیت کے مدِ نظر قارئین کی دلچسپی کے لیے اس کی دریافت کے متعلق کچھ تذکرہ کیا جا رہا ہے، یہ طریقہ علاج تقریباً ایک سو سال قبل لوئی کوہنی (جرمنی) نے دریافت کیا اور اس کے ذریعے علاج کر کے شفا پائی۔ لوئی کوہنی جرمنی میں 1844ء میں

پیدا ہوئے، اس کے ماں باپ دونوں سرطان کے موذی مرض سے فوت ہوئے۔ بعدازاں بیس سال کی عمر میں اسے بھی سرطان تشخیص ہوا، لوئی کوہنی ایلوپیتھی سے کافی علاج معالجہ کراتا رہا مگر کوئی افاقہ نہ ہوا، ان دنوں جرمنی میں پانی کے علاج کا بڑا شہرہ تھا اور اس کے مختلف طریقے رائج تھے، اس نے یہ سب طریقے بھی آزمائے لیکن مرض جوں کا توں رہا۔ آخر کار لوئی کوہنی کے ذریعے قدرت نے ایک نئے طریقہ علاج کو روشناس کیا جس سے کئی امراض میں شفائیہ عمل بہت جلد ظاہر ہوا۔ لوئی کوہنی کے علاج کے بے مثال اور ہر دلعزیز ہونا اس امر سے ظاہر ہے کہ اس مضمون پر اس کی کتاب 'دی نیو سائنس آف ہیلنگ' جرمن زبان میں 133 بار چھپی، اس کے علاوہ پچاس غیر ملکی زبانوں میں اس ترجمہ ہوا صرف انگریزی میں اس کے پچیس ایڈیشن شائع ہوئے، اس کتاب کا اُردو ترجمہ 1904ء میں ایک ہندوستانی معالج نے شائع کیا۔ اس علاج کا بنیادی تصور یہ ہے کہ جسمِ انسانی میں فاسد مادوں کے اکٹھا ہونے سے بیماری آتی ہے اس لیے اگر ان فاسد مادوں کو خارج کر دیا جائے تو بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

علاج بالماء کا ایک نسخہ جاپان کے مریضوں کی تنظیم JAPANESE SICKNESS ASSOCIATION نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا ضدی نوعیت کا ''پانی کے ذریعے علاج'' کے چند قواعد وضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جا سکتا ہے۔ علاجِ بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ بے شمار ہیں جیسے:

۱۔ تیزابیت
۲۔ ریح والی پیچش
۳۔ قبض
۴۔ بواسیر وغیرہ۔

طریقہ علاج

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سوا کلو یا چار بڑے گلاس پانی بیک وقت پیا جائے، پانی پینے کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا

Scanned with CamScanner

جا سکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ اسی طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بھی پانی دو گھنٹے کے بعد ہی پیا جائے۔ یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔ رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو ناتوانی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سوا کلو پانی یا چار بڑے گلاس پانی نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پئیں۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آجائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ثابت ہوتا ہے۔ بیمار لوگ اس سے تندرستی حاصل کریں گے جب کہ صحت مند لوگ بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ اس طریقہ علاج سے مریضوں پر کئے گئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دُور ہوگیا۔ نظامِ ہاضمہ کے زیادہ تر امراض اس طریقہ علاج سے تین تا چھ ماہ کے اندر اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سوا کلو یعنی چار بڑے گلاس پانی پئے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس پانی پئے۔ علاج کے شروع کے دنوں میں معمول سے زیادہ پیشاب کی حاجت ہوگی پھر سب کچھ معمول پر آجائے گا۔

پانی اور سُنّتِ نبوی ﷺ

پانی کو سُنت کے مُطابق پیا جائے تو ثواب بھی ہوگا اور ضرورت بھی پُوری ہو جائے گی۔ آپ ﷺ کی ایک ایک سنت کامیابی کی دلیل ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ ہمارے پیارے نبی اکرم ﷺ نے پانی پینے سے متعلق کون کون سی باتوں کی ہدایت فرمائی ہے:

۱۔ اگر پانی بیٹھ کر پیا جائے تو جسم کی حاجت کے مطابق پانی جسم میں جاتا ہے۔ جب کہ کھڑے ہو کر پانی پینے سے جسم کی ضرورت سے زائد پانی جسم میں جاتا

ہے جو کہ استسقاء کا باعث ہے۔ آپ ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پینے کی ممانعت فرمائی ہے اگر پانی کھڑے ہو کر پیا جائے تو معدہ اور جگر کی بیماریاں گھر کر لیتی ہیں۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اگر تمہیں پتہ چل جائے کہ کھڑے ہو کر پانی پینے کا کتنا نقصان ہے تو وہ پانی تم حلق میں انگلی ڈال کر باہر نکال دو۔

۲۔ حضور پاک ﷺ نے پانی کا غٹا غٹ پینے سے منع فرمایا ہے۔ پانی کو ٹھہر ٹھہر کر تین سانسوں میں پینا چاہیے۔ اگر پانی کو تین سانس میں نہ پیا جائے تو درج ذیل امراض جنم لیں گے:

- کھڑے ہو کر پانی پینے سے سانس کی نالی میں پانی جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- کھڑے ہو کر پانی پینے سے دماغ کے پردوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ کیوں کہ پانی کی لہریں دماغ کے پردوں کے ساتھ تعلق رکھتی ہیں یاد رکھیں کہ دماغ میں بھی فلوئڈ ہے اور اس کی نسبت پانی سے ہے۔ بیٹھ کے ٹھہر ٹھہر کر پانی پینے سے دماغ پر کوئی مُضر اثرات نہیں پڑیں گے۔
- کھڑے ہو کر پانی پینے سے معدے میں فوراً زیادہ مقدار میں پانی چلا جاتا ہے معدے میں پھیلاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور اگر یہ پھیلاؤ اُوپر کی طرف ہو تو دل اور پھیپھڑوں کے نقصان کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر یہ پھیلاؤ دائیں طرف ہو تو جگر کے نقصان کا احتمال ہوتا ہے۔ بائیں طرف ہونے سے تلی کو نقصان پہنچتا ہے جب کہ نیچے کی طرف دباؤ ہونے سے آنتوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۳۔ حضور پاک ﷺ ہمیشہ کھلے پیالے میں پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔ تنگ برتن میں پانی پینے سے دِل کو فرحت حاصل نہیں ہوتی۔ اس سلسلے میں مشہور ریاضی دان فیثا غورث کا ایک مقولہ ہے کہ پانی کُھلے برتن میں، جُوتا چڑے کا اور آٹا جو کا۔ یہ تینوں چیزیں مجھے مل جائیں تو میں آسمانوں کا حساب لگا سکتا ہوں۔

۴۔ پینے والے برتن میں سانس لینے سے آپ ﷺ نے منع فرمایا ہے۔ پیالے میں سانس لینے سے خطرہ ہوتا ہے کہ پانی سانس کی نالی میں نہ چلا جائے۔ مزید برآں پانی میں سانس لینے سے پانی میں جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔

۵۔ پانی ہمیشہ تازہ پینا چاہیے۔ حضور پاک ﷺ ہمیشہ شیریں (یعنی قدرتی میٹھا پانی)

Scanned with CamScanner

پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔ایک ماہر جیالوجسٹ کے مطابق جس علاقے میں کھجور کے درخت زیادہ ہوں وہاں کا پانی میٹھا ہوگا۔

دہی اور اسہال وپیچش

اچھی غذا کی تعریف یہ کی جاسکتی ہے کہ اس میں پروٹین' کیلشیم' معدنیات اور حیاتین وغیرہ وافر مقدار میں موجود ہوں۔دہی ایک ایسی غذا ہے جس میں یہ تمام عناصر بکثرت پائے جاتے ہیں۔عالمی شہرت یافتہ ماہر غذائیات گیلارڈ ہاوزر کا کہنا ہے کہ یہ صرف ایک قوت بخش اور لذیذ غذا ہی نہیں بلکہ ایک بے حد مفید اور بہترین غذائی ٹانک بھی ہے۔دہی بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ گرم کیے ہوئے دودھ میں دہی کی تھوڑی سی مقدار شامل کی جاتی ہے اس سے سارا دودھ کچھ دیر کے بعد دہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔یہ عمل گرمیوں کے موسم میں تقریباً 4 تا6 گھنٹے اور سردیوں کے موسم میں تقریباً 12 تا 14 گھنٹے لیتا ہے۔جب دہی کو دودھ میں شامل کیا جاتا ہے تو لیکٹک ایسڈ بیکٹر یا دودھ کی شکر (لیکٹوز) کو لیکٹک ایسڈ میں تبدیل کر دیتا ہے۔اس طرح دودھ' دہی میں بدل جاتا ہے۔لیکٹک ایسڈ بیکٹر یا معدے اور آنتوں کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔بیکٹر یا کی درج ذیل دو اقسام دہی جمانے میں مستعمل ہیں:

۱۔ اسٹر پٹوکوکس تھرموفیلس (Streptococcus Thermophilus)

۲۔ لیکٹو بیسی لس بلگاریکس (Lactobacillus Bulgaricus)

اس صحت بخش غذا کی خصوصیت وہ ننھے منے بیکٹر یا ہیں جو اسے گاڑھا پن اور ہلکی ترشی عطا کرتے ہیں' دہی میں موجود بیکٹر یا دودھ کو ہضم کرنے میں معاون ہوتے ہیں اس کے علاوہ ان سے نظامِ ہضم کو بڑی تقویت ملتی ہے' غذا میں اس کی شمولیت سے جسم غذائی اجزاء کی بہتر طور پر اصلاح کرتا ہے

دہی اسہال وپیچش کا علاج ہے

دہی یا لسی میں پائے جانے والے لیکٹک ایسڈ کی وجہ سے اسہال' پیچش اور اپنڈیسائٹس کے باعث بننے والے جراثیموں کا خاتمہ ہو جاتا ہے' دہی ایسی عمدہ غذا ہے جو انتڑیوں اور معدے کے مریضوں کو اسہال اور پرانی پیچش سے نجات دلا دیتا

ہے۔اسہال کے مرض میں دہی عام انٹی بائیوٹک کے مقابلے میں کہیں زیادہ موثر ہے۔ایک تحقیق کے مطابق بچوں کے ایک بیمار گروپ کو نیومائی سین اور دوسرے گروپ کو دہی کھلایا گیا۔دہی استعمال کرنے والے بچوں کو نیومائی سین کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ افاقہ ہوا۔ایک اور تحقیق اور تجزیے میں نیومائی سین اور کیوپیکٹیٹ کے مجموعی اثر کو دہی سے کم تر قرار دیا گیا ہے۔تاہم بچوں پر دہی کی افادیت پر کافی تحقیق ہوئی ہے مگر بڑوں پر اس طرح کی کوئی تحقیق نہیں کی گئی۔

پیچش ایک جراثیمی مرض ہے اس سے نجات کے لیے دہی کا باقاعدہ استعمال سودمند رہتا ہے' سخت پیچش کی صورت میں دہی میں اسپغول کی بھوسی ملا کر کھانے سے فوری افاقہ ہوتا ہے۔اسی طرح دہی میں سفید خشک پیاز کا سفوف ملا کر کھانے سے بھی سخت اور پرانی پیچش میں بڑی تیزی سے افاقہ ہوتا ہے۔

دہی میں لیموں کا رس ملا کر کثرت سے استعمال کیا جائے تو اجابت کے بعد مقعد میں ہونے والی خارش اور جلن دو دن میں ہی دور ہو جاتی ہے دہی انتڑیوں میں موجود فضلے کو نرم کرنے کے ساتھ ساتھ جلن اور خارش کے اثرات کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ختم کر دیتا ہے۔جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ دہی اور خمیر شدہ دیگر مشروبات معدے کی خراش اور ایسی ہی دوسری حالتوں میں متواتر زیادہ استعمال کرنے سے غذا معدے میں نہ ٹھہرنے کی صورت میں مفید رہتے ہیں' کیونکہ دہی میں پایا جانے والا لیکٹک ایسڈ مخصوص کیمیائی عمل کی وجہ سے مکمل کاربن ڈائی آکسائیڈ میں بدل جاتا ہے اور پانی جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور یہ پیشاب کے ذریعے ضائع نہیں ہوتا۔

ایک ریسرچ کے مطابق ملک سے باہر جانے سے پہلے دہی کھا لینے سے معدے میں بیکٹر یا کی کثیر مقدار پیدا ہو جاتی ہے جو کسی بھی ناگہانی صورتِ حال میں کسی بھی طرح کی کھائی جانے والی خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

اچھی صحت اور لمبی عمر کے لیے دہی کی اہمیت وافادیت کو اب عالمی سطح پر تسلیم کر لیا گیا ہے۔یورپ کے ایک مشہور اور نامور ڈاکٹر پروفیسر میکن کاف کی تحقیقات کے مطابق اہلِ بلغاریہ کی قابلِ رشک صحت اور طویل العمری کا راز دہی کے بکثرت استعمال میں ہے۔دہی میں پائے جانے والے اجزاء نا صرف انسانی صحت کی تعمیر وتشکیل میں

Scanned with CamScanner

اہم کردار ادا کرتے ہیں بلکہ ان میں مختلف بیماریوں بالخصوص نظامِ ہاضمہ کی بیشتر بیماریوں سے محفوظ رکھنے کی بھی خاصیت پائی جاتی ہے۔ دہی کا روزمرہ استعمال نظامِ ہاضمہ کی بیشتر بیماریوں مثلاً آنتوں کا السر، تبخیرِ معدہ، بدہضمی، پیچش، اسہال اور جگر کی کمزوری میں نہایت مفید ہے۔ جدید تحقیقات کی روشنی میں پتہ چلا ہے کہ دہی غذائیت سے بھرپور اور متوازن غذا ہونے کے ساتھ پیٹ کی رسولیوں اور سرطان زدہ خلیوں کا بہترین علاج بھی ہے۔

شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر مورین جیک کا کہنا ہے کہ دہی کا استعمال کینسر زدہ خلیات کو صحتمند بنانے میں مفید اور کارآمد ہے۔ شکاگو کے ایک ہسپتال میں جلد کے السر میں جتلا مریضوں کو دہی استعمال کرایا گیا تو السر کو ٹھیک ہونے میں حیرت انگیز طور پر بہت کم دن لگے۔

واشنگٹن کے نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر لویس فلاٹن کی تحقیقات کے مطابق دہی میں پائے جانے والے کیمیکلز آنتوں اور معدے میں سرطانی اثرات کا بہترین توڑ ہیں۔ پولینڈ میں سرطان کے مریضوں کو دو ماہ تک ہر روز دہی کھلایا جاتا ہے۔

روس اور چین میں جن لوگوں نے لمبی عمریں پائیں ان سے جب ان کی روزمرہ غذا کے بارے میں سوال کیا گیا تو انہوں نے بتایا کہ ان کی غذا کا ایک اہم جزو اور حصہ دہی رہا ہے۔ درازی عمر کے سلسلے میں بعض مغربی محققین کی جو تحقیقات سامنے آئیں ہیں ان کے مطابق بڑھاپے کا باعث وہ جراثیم ہیں جو بڑی آنت میں تعفن اور زہریلا مادہ پیدا کرتے ہیں۔ وہ اپنے دعویٰ کی صداقت میں یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ ہر وہ پرندہ اور دریائی جانور جن میں بڑی آنت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے بڑی عمر پاتے ہیں اور اپنی آخری عمر تک جوان اور صحت مند رہتے ہیں اور ان میں بڑھاپے کی علامات پیدا نہیں ہوتیں۔ ان مُوذی جراثیم سے آنتوں کو پاک وصاف رکھنے میں دہی کا استعمال کسی تریاق سے کم نہیں۔ اس کے استعمال سے آنتوں میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے، اور اس کے صحت مند جراثیم آنتوں میں پہنچ کر دوسرے مُوذی جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ اگر یہ مُوذی جراثیم کسی وجہ سے زائل نہ ہوں تو معدہ میں سڑانڈ اور زہریلا پن پیدا

کر کے متعدد بیماریاں مثلاً پیچش، اسہال، تپ محرکہ اور ہیضہ وغیرہ کا باعث بنتے ہیں۔ دہی دل و دماغ اور انتڑیوں کے لیے قوت بخش ہونے کے ساتھ ساتھ نہایت زود ہضم بھی ہے۔ یہ تپ دِق، کالی کھانسی، دمہ اور بواسیر جیسے عوارض کے لیے بے حد سودمند ہے۔ دہی عام جسمانی کمزوری اور خون کی کمی میں بھی مفید ہے۔ جن لوگوں کو دودھ ہضم کرنے میں دُشواری کا سامنا رہتا ہے وہ دہی کا استعمال کر کے دودھ سے زیادہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ دہی دودھ سے زیادہ مفید ہے اس میں پائے جانے والے اجزاء دودھ میں پائے جانے والے اجزاء کی نسبت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔

دہی کو کچی اور پکی ہوئی سبزیوں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے، اسی طرح دہی کو سلاد میں بھی شامل کیا جا سکتا ہے، اس کے علاوہ دہی کو ان غذاؤں کے ساتھ لینا بھی مفید رہتا ہے:

ا۔ نشاستے اور کاربوہائیڈریٹس (گندم، چاول، آلو وغیرہ)
۲۔ پروٹینز (مغز، پھلیاں، مٹر، گوشت، انڈے وغیرہ)
۳۔ شکر (سفید چینی، پھل، شربت وغیرہ)

غذاؤں کا غلط امتزاج اور اسہال وپیچش

حضور اکرم ﷺ نے کھانے کے بیش بہا احتیاطیں بتائی ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:

علامہ ابن قیم نے کتاب زادلمعاد میں لکھا ہے کہ۔ حضور اکرم ﷺ دودھ اور مچھلی ہرگز جمع نہ فرماتے تھے اور نہ دودھ اور کسی ترش شے کو جمع فرماتے اور نہ ہی دو گرم غذائیں، نہ دو جلاب آور، نہ دو چکنے والی غذائیں اور نہ دو ایسی غذائیں جمع فرماتے جو ایک ہی خلط میں حل ہو جانے والی ہوں اور نہ ہی دو مختلف چیزیں جیسے قبض کرنے والی اور دوسری جلاب آور۔ یوں ایک زود ہضم اور ایک دیر سے ہضم ہونے والی اور نہ ہی ایک بھنی ہوئی اور دوسری (پانی ڈال کر) پکی ہوئی اور نہ ہی ایک تازہ اور ایک باسی جمع فرما کر تناول فرماتے تھے۔ اس طرح آپ ﷺ نہ تو تیز گرم کھانا تناول فرماتے اور نہ ہی

رات کا پکا ہوا باسی کھانا دوسرے روز تناول فرماتے اور نہ ہی ایسا کھانا تناول فرماتے جس سے بُو آتی ہو اور نہ ہی چٹ پٹے کھانے جیسے چٹنیاں وغیرہ کھاتے۔ جدید سائنس کی تحقیق نے بھی ایسی ہی غذاؤں کو ملا کر کھانے سے منع کیا ہے اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر ہم سنتِ نبویؐ پر صحیح طرح سے عمل کرتے رہیں تو کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

متضاد نوعیت کی غذائیں ایک وقت میں کھانا معدے کے لیے انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے' ایسی صورتِ حال میں فطرت ڈکار کی صورت میں ایک انتباہی سگنل دیتی ہے۔ زیادہ کھانے کی صورت میں بھی یہی ہوتا ہے لیکن عموماً اس سگنل کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ غذاؤں کے غلط امتزاج کی صورت میں عموماً درج ذیل نتائج نکلتے ہیں:

۱۔ قے و متلی کا ہونا
۲۔ دست و اسہال
۳۔ اجابت میں غیر منہضم غذا کا خارج ہونا
۴۔ معدے میں تیزابیت کا پیدا ہونا
۵۔ پیشاب میں بدبُو کا پیدا ہونا

ویسے تو بہت سی غذائیں ایسی ہیں جو کہ کسی دوسری غذا کے ساتھ مناسب میل جول نہیں رکھتیں لیکن ذیل میں چند ایک ایسی غذاؤں کی نشاندہی کی جا رہی ہے جو کہ ملا کر کھانے پینے سے انسانی معدے کے لیے بہت ضرررساں ثابت ہوتی ہیں:

۱۔ دودھ

دودھ کا امتزاج دوسری غذاؤں کے ساتھ عموماً مناسب نہیں ہوتا اس لیے دودھ کو ہمیشہ انفرادی طور پر ہی استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ پر چونکہ ہضم کا عمل معدے میں انجام نہیں پاتا بلکہ یہ بارہ انگشتی آنت میں جا کر ہضم ہوتا ہے اس لیے معدہ اپنی رطوبتیں خارج نہیں کرتا اگر دودھ کے ساتھ کوئی ایسی چیز کھائی جائے تو یقیناً وہ ہضم کے عمل سے نہیں گزر سکے گی۔ دودھ چونکہ لعابِ دہن بننے کو بھی وقتی طور پر روکتا ہے اس لیے اس کے ساتھ نشاستہ والی اشیاء کھانے سے یہ اشیاء ہضم ہونے سے رہ جاتی ہیں۔ اس لیے دودھ کا دوسری غذاؤں کے

ساتھ کھانا بدہضمی کا ایک سبب ہے۔ حضور پاک ﷺ دودھ اور مچھلی اکٹھے کھانے سے منع فرمایا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے نقصان اور ضرر کا اندیشہ ہوتا ہے۔

۲۔ نشاستہ اور لحمیات

یاد رہے کہ نشاستہ الکلائین میں ہضم ہوتے ہیں جب کہ لحمیات تیزاب میں ہضم ہوتے ہیں۔ جب نشاستے منہ میں چبانے کے عمل کے دوران لعاب دہن سے مل کر لحمیات کے ساتھ معدے میں پہنچتے ہیں تو معدے کی دیواروں سے ہائیڈروکلورک ایسڈ خارج ہونے لگتا ہے۔ یہ تیزاب پروٹین کو ہضم کرنے میں لگ جاتا ہے' اس دوران نشاستہ کے ہضم کا عمل رُک جاتا ہے اور یہ اس وقت تک معدے میں پڑے رہتے ہیں جب تک پروٹین ہضم ہو کر آگے نہیں چلی جاتی۔ اس لیے نشاستوں پر ہضم کا عمل نامکمل رہتا ہے اور یہ اسی طرح فضلے کے ذریعے باہر خارج ہو جاتے ہیں۔

۳۔ میٹھے پھل یا شکر اور ٹھوس غذائیں

کسی بھی قسم کی چینی یا چینی سے تیار کردہ مشروبات' شہد اور میٹھے پھل وغیرہ پروٹین' نشاستے اور چکنائی کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کے ہضم میں رُکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ کسی بھی قسم کی شکر معدہ میں کسی بھی عملِ ہضم سے نہیں گزرتیں بلکہ یہ آنتوں میں جا کر جذب ہو جاتی ہیں اگر یہ انفرادی طور پر استعمال کی جائیں تو یہ زیادہ دیر معدہ میں نہیں ٹھہرتیں انہیں بہت جلد آنتوں میں بھیج دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر انہیں دوسری غذاؤں کے ساتھ کھایا جائے تو یہ معدہ میں رُک جاتی ہیں اور اُس وقت تک رُکی رہتی ہیں جب تک کہ دوسری غذائیں ہضم نہ ہو جائیں۔ اس دوران معدہ میں موجود شکر عملِ تخمیر کا شکار ہو جاتی ہیں۔ مٹھاس اور پھل فطرت کے قانون کے مطابق تمام ٹھوس غذاؤں اور دودھ کے ساتھ مل کر خمیر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ شکر کا خمیر تیزابیت اور بدہضمی کا باعث ہے۔ اگر میٹھی چیز کھانی ہی ہو تو بہتر ہے کہ یہ ٹھوس

Scanned with CamScanner

غذاؤں سے ذرا پہلے کھا لی جائے۔ اس اصول کے تحت ایسی تمام غذائیں جن میں چینی شامل کی گئی ہو مثلاً میٹھا دہی' میٹھی لسی' میٹھا دودھ' کھیر وغیرہ کھانے کے ساتھ استعمال کرنا موزوں نہیں ہے۔

۴۔ پروٹین اور تُرش غذائیں

تُرش غذائیں معدے میں پہنچ کر پروٹین (لحمیات) کے ہضم کے عمل میں مداخلت کرتی ہیں۔ اس کی ایک صورت پیپسن کی تباہی یا ہائیڈروکلورک ایسڈ کے اخراج میں رُکاوٹ ہے۔ معدے کی ہاضم رطوبتیں تیزابی یا ترش غذاؤں کی موجودگی میں خارج نہیں ہوتیں' جس کی وجہ سے پروٹین کے انہضام میں رُکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں یہ تعفن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ پکی ہوئی دالوں پر لیموں چھڑکنا مناسب نہیں ہوتا۔ کیونکہ لیموں' انگور' سنگترہ' آلو بخارا' مالٹا' انار' ٹماٹر اور املی وغیرہ ترشیات میں شمار کئے جاتے ہیں۔

۵۔ کاربوہائیڈریٹس اور تُرش غذائیں

کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ اگر تُرش پھل یا ایسڈز کا استعمال کیا جائے تو انہضام کے عمل میں خلل پڑتا ہے۔ جیسے کہ بتایا جا چکا ہے کہ کاربوہائیڈریٹس کے ہضم ہونے کے لیے لعابِ دہن کا ہونا ضروری امر ہے' اور یہ بھی آپ کو پتہ ہے کہ ترش پھل یا ایسڈ لعاب دہن کے عمل کو روک دیتے ہیں۔ اس لیے کوشش کی جانی چاہیے کہ ترشیات کو کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ استعمال نہ کیا جائے تا کہ ہضم کے عمل میں کوئی رُکاوٹ نہ آئے۔

۶۔ مختلف لحمیات کا ایک ساتھ استعمال

دو مختلف قسم کی پروٹینز یا لحمیات ایک ساتھ کھانا بھی ہضم کے مسائل کا موجب بن سکتا ہے۔ کیونکہ دو مختلف قسم کی پروٹینز کے لیے مختلف قسم کی ہاضم رطوبتوں اور وقت کی ضرورت ہوتی ہے مثال کے طور پر دودھ اور گوشت کو لے لیں تو دودھ کے معدے میں پہنچتے پر تیز قسم کی ہاضم رطوبتیں ہضم کے آخری مرحلوں میں پیدا ہوتی ہیں۔ جب کہ گوشت کھانے پر یہ رطوبتیں ہضم کے پہلے مرحلے پر ہی پیدا

ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح انڈوں کو معدے میں ملنے والی رطوبتوں کا وقت دودھ اور گوشت سے مختلف ہوتا ہے۔

۷۔ پروٹین اور چکنائی کا ایک ساتھ استعمال

چکنائی معدے کے غدودوں کا عمل دبا دیتی ہے اور ان ہاضم رطوبتوں کا اخراج روک دیتی ہے جو پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ چکنائی اور پروٹین ایک ساتھ استعمال کرنے سے پروٹین کے انہضام کا عمل تعطل کا شکار ہو جاتا ہے۔ چکنائی نظام ہضم کے عمل کو سست کر دیتی ہے۔ اسی لیے چکنائی والی اشیاء دیر ہضم ہوتی ہیں۔ گرم کی ہوئی اور فرائی کی ہوئی چکنائی اس سے بھی زیادہ عرصے تک معدے میں پڑی رہتی ہے۔ اس لیے سالن میں بہت زیادہ گھی ڈالنا اور انہیں فرائی کرنا معدے کے لیے مناسب عمل نہیں ہے۔

۸۔ تُرش پھل اور میٹھے پھل

ترش پھل میٹھے پھلوں کا انہضام سُست کرنے کا موجب ہیں۔ ان کو اکٹھے استعمال کرنے سے معدے میں تخمیر کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ میٹھے پھلوں میں کیلا' کھجور' انجیر' چیکو' کشمش وغیرہ شامل ہیں جب کہ ترش پھلوں میں لیموں' سنگترہ' مالٹا' آلو بخارا' آلوچہ' ٹماٹر وغیرہ شامل ہیں۔ ترش پھلوں کو سلاد اور سبزیوں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

۹۔ نمک کا استعمال

نمک کو عام طور پر سلاد میں شامل کیا جاتا ہے اس طرح سے سلاد کو نمکین اور خوش ذائقہ بنانے کی کوشش کی جاتی ہے لیکن نمک کو سلاد میں شامل کرنے سے یہ سلاد میں سے پانی کو نکال دیتا ہے اور پانی کے ساتھ قیمتی معدنی اجزاء بھی خارج ہو جاتے ہیں' یوں سلاد اپنی افادیت کھو دیتا ہے۔

۱۰۔ ٹھوس غذاؤں کے ساتھ چائے/کافی اور کولڈ ڈرنکس

چائے' کافی' الکحل اور تمام قسم کے سافٹ ڈرنکس ہاضم رطوبتوں کو روک دیتے ہیں' جس کی وجہ سے ہضم کا عمل شدید متاثر ہوتا ہے۔ معدے میں ان کے ساتھ

Scanned with CamScanner

جانے والی اشیاء دیر تک پڑی رہتی ہیں جس کی وجہ سے بدہضمی اور تیزابیت کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔

غذاؤں کے متعلق چند تجاویز

☆ گودے والے اور رس دار پھلوں کا ایک ساتھ استعمال نہ کریں۔

☆ میٹھے پھلوں کے ساتھ چینی کا استعمال نہ کریں۔

☆ پھل اور سبزیاں ایک ساتھ استعمال نہ کریں۔

☆ کھیرا، تربوز اور پپیتا کھانے کے بعد کم از کم دو گھنٹہ تک پانی نہ پئیں۔

☆ دودھ اور دہی اکٹھے استعمال نہ کریں۔

☆ مولی کھانے کے بعد دودھ نہ پئیں۔

☆ چاول کھانے کے بعد پانی پینے سے اپھارہ ہو جاتا ہے۔

☆ تربوز اور خربوزہ دوسری غذاؤں سے جلدی ہضم ہو جاتے ہیں اس لیے اگر انہیں دوسری غذاؤں کے ساتھ کھایا جائے تو معدے میں تخمیر پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

☆ کوئی بھی سیال غذا ٹھوس غذاؤں کے ساتھ نہیں لینی چاہیے، کیونکہ اس طرح سے ٹھوس غذاؤں کے انہضام میں رُکاوٹ پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ سیال غذائیں کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے یا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد استعمال کی جانی چاہئیں۔

☆ پھلوں کو ہمیشہ انفرادی طور پر استعمال کریں۔ کھانے سے کم از کم آدھ گھنٹہ پہلے کھائیں، کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کبھی نہ کھائیں۔

☆ چینی اور چینی سے تیار کردہ اشیاء و مشروبات کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے استعمال کرلیں لیکن کھانے کے ساتھ نہ کھائیں۔

☆ پھلوں کے رس کے ساتھ پھلوں کا استعمال کرنا تخمیر کا باعث بنتا ہے۔

☆ چاول، روٹی اور دال کے ساتھ لیموں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے، ان کو ہضم کرنے کے لیے لعابِ دہن کا کھاری رس درکار ہوتا ہے لیکن ان اناجوں کے ساتھ

لیموں اور اچار کا تیزابی رس اس کھاری رس کو بیکار کر دیتا ہے، اس لیے اس عام رائج غلطی کو ختم کرنا چاہیے (گو کہ لیموں ہضم ہو کر اپنا تیزابی اثر چھوڑ کر کھاری رس میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن اناج میں ملا ہوا لیموں لعاب دہن کے کھاری رس کو اپنے کچے تیزابی رس سے برباد = Neutralize کر دیتا ہے)۔ لیموں کا بہترین استعمال خالی پیٹ یا کھانے کے ایک دو گھنٹہ بعد ایک گلاس پانی میں نچوڑ کر پینا ہے اس میں حسب ذائقہ نمک ملا سکتے ہیں۔

کھانے اور پھلوں کے چند موزوں امتزاج

درج ذیل غذاؤں کے امتزاج سے انسانی معدے پر کوئی ناخوشگوار اثر نہیں پڑتا، ایسے امتزاج زیادہ تر انسانوں میں موزوں قرار دیے جا سکتے ہیں:

۱۔ اناج اور دالیں
۲۔ اناج اور لسی یا دہی
۳۔ کھیر (چاول اور دودھ)
۴۔ چاول اور مچھلی، انڈا، گوشت
۵۔ ڈبل روٹی اور انڈے کا آملیٹ
۶۔ کڑھی، دہی بڑے
۷۔ گھی اور دال
۸۔ میٹھے پھل اور میٹھی چیزیں
۹۔ خربوزہ اور میٹھے پھل
۱۰۔ انڈا اور دودھ
۱۱۔ دودھ اور کیلا
۱۲۔ دودھ اور آم
۱۳۔ دودھ اور جلیبی
۱۴۔ دہی اور چاول
۱۵۔ دہی اور کیلا

Scanned with CamScanner

اسہال وپیچش کا پھلوں اور سبزیوں سے علاج

ذیل میں اسہال وپیچش کے مرض میں مُفید ثابت ہونے والے پھل' سبزیاں اور جڑی بوٹیوں کا ذکر کیا جا رہا ہے جو کہ ہر گھر میں دستیاب ہوتی ہیں' مزمن امراض والے مریض دوائی علاج کے ساتھ ساتھ غذائی علاج کے ذریعے بھی مُفید نتائج حاصل کر سکتے ہیں:

آم (Mango)

آم خواہ پختہ ہو یا کچا' ہر دو صورتوں میں میں بھرپور طبی افادیت کا حامل ہوتا ہے۔ کچا آم ترش ہوتا ہے اور قبض پیدا کرتا ہے جب کہ پُختہ آم ملین اور مقوی اثرات کا حامل ہوتا ہے۔ آم استعمال کرنے کے بعد اس کی گھٹلیاں جمع کر کے سائے میں خشک کر کے ان کا سفوف بنا لینا چاہیے۔ یہ سفوف اسہال کے مرض میں بہت مُفید رہتا ہے اس مقصد کے لیے بوقت ضرورت دو گرام سفوف شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت جلد مرض سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔

آملہ (Indian Goosberry)

یہ ایک حیرت انگیز پھل ہے جو کہ قدرت کے انمول تحفوں میں شمار کیا جاتا ہے' اس پھل میں وٹامن سی کا وافر ذخیرہ موجود ہوتا ہے' آملہ کا پھل گول اور چھوٹا ہوتا ہے اور گودہ سخت اور موٹا ہوتا ہے اس کا رنگ ہلکا زرد اور قطر ڈیڑھ سینٹی میٹر سے ڈھائی سینٹی میٹر تک ہوتا ہے۔ آملہ کا تازہ پھل جلاب آور خاصیت رکھتا ہے' تازہ آملہ کا رس اور شہد ملا کر ایسی قیمتی دوا تیار کی جا سکتی ہے جو کہ معدے کے کئی امراض میں نافع ہوتی ہے۔ خشک آملہ اسہال اور پیچش کے امراض کے بہترین علاج ہے۔ آملہ کے پتوں کا ملیدہ بنا کر ایک چائے کا چمچ لسی کے ساتھ استعمال کرنے سے اسہال اور پیچش سے نجات مل جاتی ہے۔

انار (Pomegranate)

انار ایک حیرت انگیز اور نایاب پھل ہے جس کی جڑ سے لے کر پھل تک کے ہر حصے طبی مقاصد کے لیے ایک عرصہ سے استعمال کیے جاتے رہے ہیں۔ یہ پھل نظامِ

ہضم کی بے قاعدگیاں دُور کرتا ہے' بھوک بڑھاتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں معاونت کرتا ہے اس سے انتڑیوں کو تقویت ملتی ہے جس کی وجہ سے وہ فعال ہو کر ہاضمے افعال کو بہتر طریقے سے سرانجام دیتی ہیں۔ یہ پھل صفراوی قے' متلی اور صفرا کی کثرت سے ہونے والی سینے کی جلن کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی آزمودہ پھل ہے۔ میٹھا انار قبض کُشا ہوتا ہے جب کہ ہلکی کھٹاس والے انار کے دانے ورمِ معدہ کے لیے لاجواب دوا و غذا ہے۔ اسہال اور خُونی پیچش میں مبتلا مریضوں کے لیے انار کا رس بہترین دوا ہوتی ہے اس سے نا صرف مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے بلکہ مرض کے سبب لاحق ہونے والی کمزوری بھی رفع ہو جاتی ہے۔

جامن (Jambal Fruit)

جامن ایک رس دار پھل ہوتا ہے جس کی گھٹلی سخت ہوتی ہے۔ یہ پھل باہر سے کالا اور اندر سے بنفشی ہوتا ہے اور اس کا گودا ترشی مائل اور بیج سبزی مائل زرد ہوتا ہے۔ اسہال وپیچش کے امراض میں جامن کی گھٹلی کا سفوف بہترین علاج ہے۔ یہ سفوف دس گرام فی خوراک لسی کے ساتھ روزانہ استعمال کرنے سے ان امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے' اس کے علاوہ جامن کے نوخیز پتوں کا ٹھنڈا جوشاندہ بھی پیچش ازور اسہال میں مُفید رہتا ہے۔ خُونی بواسیر کے لیے جامن بہترین علاج ثابت ہوتا ہے' ایسے افراد جو ہر سال جامن کے سیزن کے دوران اس کا وافر استعمال کرتے ہیں وہ تاعُمر بواسیر کے عارضے سے محفوظ رہتے ہیں۔ (ایک ہی وقت میں حد سے زیادہ اس پھل کا استعمال گلے اور چھاتی کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے)۔

سیب (Apple)

قبض اور اسہال جیسے امراض میں سیب کے اثرات ایک جیسے ہیں' کچے سیب قبض دُور کرتے ہیں اگر روزانہ دو عدد سیب اچھی طرح چبا کر کھا لیے جائیں تو اطمینان بخش اجابت ہو جاتی ہے جب کہ اُبلے ہوئے یا بھونے ہوئے سیب استعمال کرنے سے اسہال کا مرض دُور ہو جاتا ہے (آگ پر پکانے سے سیب کے خلوی مادے نرم ہو جاتے ہیں اور فضلہ کو گاڑھا کرنے والا مواد مہیا کرتے ہیں)۔ بچوں کی ایسی پرانی پیچش جو

Scanned with CamScanner

انتہائی شدت اختیار کر گئی ہو سیب اُس کا بھی شافی علاج ہے' بچوں میں سیب کو چھل کر حسبِ ضرورت استعمال کرانے چاہئیں۔ معدے کے بہت سی بے قاعدگیوں کو دُور کرنے کے لیے سیب کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر اس طرح کچلا جاتا ہے کہ سیب کا سارا کوگودا ملیدہ بن جائے' اس ملیدے میں دارچینی یا شہد ملا کر متاثرہ فرد کو استعمال کرایا جائے تو خاطر خواہ فوائد حاصل ہوتے ہیں' خیال رہے کہ ملیدہ بنانے کے دوران اس میں سیب کی شاخ اور بیج شامل نہ ہوں اس کے علاوہ مریض کو چاہیے کہ اس ملیدے کو چبا کر استعمال کرے۔ سیب کو اس طریقے سے استعمال کرنے سے اس میں پایا جانے والا مادہ پیکٹن معدے کی دیواروں پر حفاظتی تہہ جما دیتا ہے جو کہ اسے خراشوں سے بچاتا ہے۔

کیلا (Banana)

کیلا اپنے نرم گودے اور ساخت کی وجہ سے انتڑیوں و معدہ کے امراض میں بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے' کیلے میں ایک ایسا مرکب پایا جاتا ہے جو کہ السر کے لیے بہت مُفید مانا گیا ہے اس لیے اسے وٹامن۔ یو =U کا نام دیا گیا ہے' تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کیلے کو قدرے کچی حالت میں استعمال کیا جائے تو معدے کے السر میں کوئی تکلیف در پیش نہیں آتی' کیونکہ کیلے کے کھانے سے تیزابیت میں کمی واقع ہوتی ہے اور السر کی خراش کم ہو جاتی ہے' مزید برآں السر کی وجہ سے قولنج کا درد ہو رہا ہو تو فوری طور پر ایک پکا ہوا کیلا مُفید نتائج دکھاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ کیلا خوش تاثیر ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم' ملائم اور معتدل قسم کا مُسہل بھی ہے۔ پیچش کے مرض کے لیے خوب پکے ہوئے کیلے کو ملیدہ بنالیں اور اس میں نمک ملا کر استعمال کریں تو جادوئی اثرات مرتب ہوتے ہیں' اس مقصد کے لیے کئی معالجین پکا ہوا کیلا' املی اور نمک ملا کر استعمال کراتے ہیں۔

گاجر (Carrot)

گاجر ایسی غذا ہے جو باقاعدہ استعمال کرنے سے معدے کے السر سے نجات مل جاتی ہے اس کے علاوہ اس کے باقاعدہ استعمال سے معدے کے کئی امراض سے تحفظ مل جاتا ہے' مزید برآں گاجر کا جوس انتڑیوں کے امراض' بڑی آنت کی سوزش'

اپنڈے سائٹس' السر اور بدہضمی کا شافی علاج ہے۔ گاجر کے جوس کے ساتھ پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے اگر اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ملا لیا جائے تو یہ سونے پہ سہاگے کا کام کرتا ہے۔ پالک کے جوس کی یہ خُوبی ہے کہ یہ انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔ معدے کے امراض کے لیے گاجر اور پالک کا مشترکہ مشروب بہترین نتائج کا حامل ہوتا ہے' یہ مشروب بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ 250 ملی لیٹر گاجر کے جوس میں 50 ملی لیٹر پالک کا جوس اور چند قطرے لیموں کا رس ملا لیں اور اسے بوقت ضرورت استعمال کیا جائے۔ گاجر کا جوس اسہال کا بھی بہترین علاج تصور کیا جاتا ہے اس کے پینے سے اسہال کی وجہ سے ہونے والی پانی کی کمی دُور ہو جاتی ہے جسم میں نمکیات جیسے کیلشیم' سلفر' سوڈیم اور پوٹاشیم وغیرہ کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ گاجر کے جُوس میں پیکٹن پایا جاتا ہے جو کہ آنتوں کے سوزش کا بھی بہترین علاج ہے اس سے مُضر صحت بیکٹریا کی افزائش رُک جاتی ہے۔ گاجروں کا جوس بچوں کے لیے بہت مُفید ہوتا ہے' گاجروں کا جوس بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ آدھا کلو گاجروں کو 150 ملی لیٹر پانی میں اتنا اُبالیں کہ گاجریں نرم ہو جائیں' تھوڑی دیر تک ٹھنڈا ہونے دیں' پھر پانی کو نتھار لیں' اس پانی میں آدھا چمچ نمک ملا لینا چاہیے' اسہال کے مریضوں کو یہ مشروب آدھے آدھے گھنٹے بعد استعمال کرانے سے انہیں کسی قسم کی کوئی کمزوری نہیں ہوتی اور چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر مرض میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

میتھی (Fenugreek)

میتھی کی تاثیر گرم ہوتی ہے اس لیے یہ عموماً سردیوں کے موسم میں استعمال ہوتی ہے۔ میتھی کی چائے بنا کر پینے سے معدے اور انتڑیوں کی سوزش دُور ہو جاتی ہے اس کے علاوہ معدے کے السر کے لیے بھی یہ کامیاب علاج مانا جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ میتھی کے بیجوں میں ایسی گوند پائی جاتی ہے جو اعضائے ہضم سے گزرتے ہوئے معدے کی دیواروں پر ایک حفاظتی تہہ جما دیتی ہے۔ میتھی کے پتے پکا کر یا کچے چباتے رہنے سے بدہضمی' ریاح اور جگر کی سُستی کا خاتمہ ہو جاتا ہے' اس سے منہ کے زخم بھی مندمل ہو جاتے ہیں۔ میتھی کے بیج پیچش' قولنج' اسہال' ریاح اور فسادِ ہضم میں مفید علاج ہیں۔

Scanned with CamScanner

اجوائن

اجوائن کا استعمال اسہال کے مرض میں بڑی کامیابی سے کیا جاتا ہے۔ پیچش، بدہضمی، ہیضہ، قولنج اور تشنج کے عوارض میں اس کا کامیاب استعمال ایک مدت سے کیا جارہا ہے۔ قولنج کی صورت میں اجوائن، خشک ادرک اور کالا نمک بالترتیب ایک حصہ، آدھا حصہ اور چوتھائی حصہ ملا کر کوٹ پیس کر گرم پانی کے ساتھ تین گرام کی مقدار میں پھانکا جاتا ہے۔ گیس اور ریاح کی صورت میں اجوائن اور خشک ادرک ہم وزن لے کر اڑھائی گنا مقدار کے لیموں کے پانی میں بھگو کر خشک ہونے پر کالے نمک کے ساتھ سفوف بنالیا جاتا ہے، اس سفوف کی تقریباً دو گرام مقدار پانی کے ساتھ لی جاتی ہے۔

اسپغول

یہ سفید کچھ گلابی سے چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جنہیں بھگونے یا منہ میں کچھ دیر رکھنے سے لعاب پیدا ہو جاتا ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک سفید چھلکا الگ کرلیا جاتا ہے۔ یہ سبوس اسپغول یعنی اسپغول کی بھوسی کہلاتا ہے۔ انتڑیوں اور معدہ کے دیگر اعضاء پر مسکن اثرات کا حامل ہے۔ یہ عموماً قبض دُور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پُرانے اسہال اور پیچش کے امراض میں اسپغول کے بیج ایک مقبول اور قدیم علاج ہے۔ معدے میں السر کی وجہ سے بار بار اُٹھنے والا درد بھی اس سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پیچش کو دُور کرنے کے لیے دس گرام اسپغول آدھا پاؤ دہی میں ملا کر کھانے سے پیچش سے نجات مل جاتی ہے۔ پُرانا قبض جو آنتوں کی خشکی کے سبب ہو اس کو دُور کرنے کے لیے دس گرام اسپغول ایک پاؤ دودھ کے ساتھ پھانکنے سے قبض کے عارضے سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

خشخاش

خشخاش کے دانوں کا ایک چوتھائی چائے کا چمچ شہد میں ملا کر روزانہ دو دفعہ کھانا پیچش کے لیے بہت مُفید رہتا ہے۔ قدیم حکما ہیضہ کی قے روکنے کے لیے اسے بہت کامیابی سے استعمال کراتے تھے۔

دھنیا

دھنیے کا جُوس ایک یا دو چمچ لسی میں ملا کر پینا نظامِ ہضم کی خرابیاں دُور کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بدہضمی، متلی، پیچش اور السر کی وجہ سے ہونے والا دردِ قولنج فوری ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ خشک دھنیا اسہال اور پُرانے پیچش کی اصلاح کے لیے کامیابی سے استعمال کرایا جاتا ہے۔

دارچینی

دارچینی، متلی، قے اور اسہال کو روکنے میں مجرب ہے۔ یہ نظامِ ہضم کو متحرک کرتی ہے۔ دارچینی کا پانی ایک کھانے کا چمچہ اگر کھانے کے بعد پیا جائے تو ریاح اور بدہضمی کے لیے مُفید رہتا ہے۔ (دارچینی کا پانی اس کا موٹا سفوف ایک گلاس پانی میں چٹکی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ اُبال کر تیار کیا جاتا ہے)۔ جدید طبی سائنسی تحقیق نے اس کی کاسرِ ریاح صلاحیت کو بہت اہمیت دی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں شامل فراری تیل (Volatile Oil) انتہائی لطیف اجزاء کا مرکب ہوتا ہے جو جلد جزوِ بدن بن جاتا ہے۔ یہ اجزاء معدے اور آنتوں پر اثر انداز ہو کر ریح کے اخراج کو سبب بنتے ہیں جس سے معدے اور آنتوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ دارچینی میں شامل ٹے نین کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس سے قبض ہو جاتا ہے۔ اس لحاظ سے اسہال اور پیچش میں اس کا فائدہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں جو دارچینی استعمال ہوتی ہے اس میں ٹے نین کا جزو بہت کم ہوتا ہے اس لیے یہ کاسرِ ریاح تو ہے، مگر قابض نہیں ہے۔

دارچینی کی مقدارِ خوراک ایک سے دو گرام (پسی ہوئی) ہے۔ اس کے کھانے سے یہ معدے اور آنتوں پر اثر انداز ہو کر اپنے فراری تیل کے باعث جلد جزوِ بدن بنتی ہے۔ دارچینی کا عرق سریع الاثر ہوتا ہے۔ قوتِ ہاضمہ کے لیے بہت مُفید ہے۔ ریاحوں کا خارج کرتا ہے، برودت (ٹھنڈک) اور یرقان کے لیے مُفید ہے، بھوک بڑھاتا ہے۔ دارچینی کا مقررہ مقدار میں استعمال مفید ثابت ہوتا ہے البتہ اس کا کثرت اور دیر تک استعمال مُناسب نہیں ہوتا بلکہ یہ متلی، قے اور قبض کا سبب بن جاتا ہے۔

نظامِ ہضم کی اصلاح اور معدے کی مضبوطی کے لیے دارچینی، سونٹھ، دانہ الائچی

Scanned with CamScanner

خورد ہم وزن پیس کر قبل غذا ایک سے تین گرام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ دارچینی کا عرق سریع الاثر ہوتا ہے' قوتِ ہاضمہ کے لیے بہت مُفید ہوتا ہے' ریاحوں کو خارج کرتا ہے۔ برودت (ٹھنڈک) اور یرقان میں مُفید ہوتا ہے' بھوک بڑھانے میں معاون ہے۔ بعض لوگوں کو دُودھ ہضم نہیں ہوتا اور لوگ اس کے بادی ہونے اور ریاح کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے افراد اگر ایک لیٹر دُودھ میں تین گرام دارچینی کا سفوف ملا کر اسے جوش کے کر پئیں تو اس سے نا صرف دُودھ ہضم ہوگا بلکہ قوتِ ہضم بھی بڑھے گی۔

ہلدی

انتڑیوں کے مُضر جراثیم کو ہلاک کرنے میں ہلدی بہت مُفید ہے۔ ہلدی کی گانٹھوں کا سفوف سادہ پانی یا لسی میں ملا کر پینے سے انتڑیوں کی بیماریاں خصوصاً پُرانے اسہال کا شافی علاج ہوتا ہے۔ یہ ریاح کو خارج کرنے اور گیس بننے کے عمل کو روکتی ہے۔ کچی ہلدی کا جُوس ۲۰ قطرے ایک چٹکی نمک کے ساتھ نہار منہ پینا پیٹ کے کیڑے خارج کرنے کے لیے موثر ہے۔

☆ ☆ ☆

باب 5

ہومیو پیتھک طریقہ علاج ۔ تعارف

ہومیو پیتھک طریقہ علاج

انسانی امراض کے تدارک کے لیے دستیاب طریقہ ہائے علاج میں ہومیو پیتھک طریقہ علاج اعلیٰ ترین ہے' اس میں مرض کے مکمل علاج کی حتی الامکان کوشش کی جاتی ہے' اس طریقہ علاج کے موجد ڈاکٹر سیموئیل کرسچین ہنی من (تاریخ پیدائش 11 اپریل 1755ء' وفات 2 جولائی 1843ء) ہیں۔ ہومیو پیتھک طریقہ علاج کے ارتقاء کی داستان انتہائی دلچسپ ہے' ڈاکٹر ہنی مین ایک جرمن ایلو پیتھک ڈاکٹر تھے لیکن وہ مرض کی تشخیص اور مروجہ طریقہ علاج سے پوری طرح غیر مطمئن تھے' یہ عموماً کہا کرتے تھے کہ اس طریقہ علاج میں ادویات کا استعمال انسان کے جسم اور دماغ پر ان کے صحیح اثرات جانے بغیر کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ہنی مین کی سوانح حیات کے مصنف ڈاکٹر رچرڈ ہیل رقم طراز ہیں' "ڈاکٹر ہنی مین نے میڈیکل سائنس کو ناکافی سمجھا اور ساتھ ان دنوں کے مروج تھیراپیوٹک طریقے کو بھی ناکافی تصور کیا اور اس کی انہوں نے ایک مردِ مجاہد کی طرح بے خوف ہو کر پوری طاقت کے ساتھ مخالفت کی۔" ڈاکٹر ہنی مین مروجہ طریقہ علاج' جس کا بنیادی اصول تھا کہ متضاد طاقت سے مرض کی وجوہات کو ختم کر کے علاج کرنا۔ ڈاکٹر ہنی مین نے اس اصول کو قابلِ اعتراض محسوس کیا' انہوں نے دیکھا کہ قبض کو جلاب آور ادویات سے شفایاب نہیں کیا جا سکتا' خون کا اچانک سیلان بہا کر' تیزابیت کو الکلی سے اور دائمی درد کو افیون سے ٹھیک نہیں کیا جا سکتا۔ انہوں نے محسوس کیا ایسے معاملات میں پہلے مریض کو جو تھوڑا بہت راحت و سکون ملتا ہے وہ بعد میں مرض

Scanned with CamScanner

کے از سرِ نو اُبھر آنے سے غائب ہو جاتا ہے۔ ان کا خیال تھا کہ جہاں تک ممکن ہو اتفاقات پر بھروسہ کم کرنا چاہیے اور ادویات کو انسانی جسم پر اثرات کا مشاہدہ مُسلسل اور بڑی ہوشیاری و عقلمندی کے ساتھ کرنا چاہیے۔ اسی اصول کے تحت ڈاکٹر ہنی مین نے 1790ء میں پیروئن کی چھال سے تیار کی جانے والی دوا چائنا کا تجربہ خود اپنے آپ پر کیا' انہوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ دوا کی چار ڈرام خوراک دن میں دو مرتبہ لے کر خود کو مریض بنایا جا سکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران انہوں نے محسوس کیا امراض کی ایسی درجنوں علامات ان کے جسم پر نمایاں ہو گئیں جس کا علاج چائنا دوا ہی تھا۔ ڈاکٹر ہنی مین نے اپنی اس کیفیت کو یوں بیان کیا ہے' ''میں نے تجربے کے طور پر چائنا کے چار ڈرام دن میں دو مرتبہ لیے' پہلے میرے پاؤں اور انگلیاں وغیرہ ٹھنڈی ہونے لگیں' میں کمزور اور زرد پڑنے لگا' پھر میری حرکتِ قلب میں بے قاعدگی آ گئی اور میری نبض کمزور اور سست ہونے لگی اور میرے تمام اعضاء میں ناقابلِ برداشت بے چینی' کپکپی اور تھکاوٹ پیدا ہونے لگی' پھر میرے سر میں کپکپی ہونے لگی' گالوں میں سُرخی ابھر آئی' پیاس بھی لگنے لگی جو عام طور پر باری کے بخار میں پیدا ہوتی ہے جب کہ ان علامات کے دوران سردی لگنے سے بخار نہیں چڑھتا تھا' حتیٰ کہ علامات وہی تھیں جو اس صورت میں نمایاں ہوتی ہیں اور چند خاص علامات باقاعدہ نمایاں ہوتی ہیں جیسے انسان کے تمام اعضاء کا سخت ہو جانا لیکن وہ آپس میں جڑ سے جاتے ہیں اور جسم کی ہر ایک ہڈی میں ناقابلِ برداشت درد و تکلیف محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہ کیفیت ہر دو تین گھنٹے تک برقرار رہتی اور دوا دوبارہ لینے پر ابھر آتی تھی' ورنہ نہیں۔ جب دوا کھانی بند کر دی تو میں تندرست ہو گیا۔''

اس طرح ڈاکٹر ہنی مین نے محسوس کیا کہ ان میں پیدا ہونے والی ذہنی و جسمانی علامات ٹھیک اس مرض جیسی تھیں جس کے لیے معالج حضرات عموماً چائنا لینے کا مشورہ دیتے تھے' انہوں نے خود بھی ایسی علامات کا چائنا سے کامیاب علاج کیا' اس کے بعد انہوں نے ''سیملیا' سیملیبس' کیورینٹر (Similia, Similibus, Curenture) یا لائیک کیورز لائیک (Like Cures Like) کے اُصول پر عمل کیا۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ جس دوا کے زیادہ سے زیادہ استعمال سے چند خاص ذہنی اور جسمانی علامات پیدا ہو جاتی ہیں' وہی دوا ٹھیک ویسی ہی علامات کو دُور کر سکتی ہے اگر اسے ہومیو پیتھک کی

خوراک کے طور پر استعمال کرایا جائے۔ ڈاکٹر ہنی مین اور ان کے شاگردوں نے ایسے سینکڑوں تجربات دیگر صحت مند افراد پر کیے' پہلے کئی صحت مند افراد کو سادہ گولی یا پاؤڈر دیے گئے اور ان کی حیرت انگیز ذہنی و جسمانی علامات کو نوٹ کیا گیا' بعد ازاں ان افراد کو بغیر بتائے ان سادہ گولیوں میں خالص دوا ملا کر دی گئی اس سے نمایاں ہونے والی کسی بھی تبدیلی یا علامت کو نوٹ کیا گیا' ہر دوا کی پیدا ہونے والی علامت کا واضح طور پر جائزہ لیا گیا۔ مذکورہ تجربات اور ان کے نتائج سے ہومیو پیتھک میٹریا میڈیکا مرتب کرنے کا پس منظر تیار ہو گیا جو عرصہ دراز کے انسانی جسم اور دماغ پر سینکڑوں ادویات کے اثرات اور ان کی حیرت انگیز علامات کا وسیع مطالعہ ہے۔

آرگینن آف میڈیسن میں ڈاکٹر ہنی مین نے اسی چیز کو یوں لکھا ہے کہ ''امراض کے علاج کا واحد طریقہ ہومیو پیتھی ہے جس میں کسی قدرتی مرض کی چند علامات کو پیشِ نظر رکھا جاتا ہے اور ایک ایسی دوا کی موزوں خوراک دی جاتی ہے کہ جو کسی صحت مند شخص میں ویسی ہی علامات پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔''

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں کوئی بھی دوا اس وقت تک انسانوں میں استعمال نہیں کرائی جاتی جب تک کہ ایک صحت مند جسم پر اس کے اثرات ملاحظہ نہیں کر لیے جاتے یعنی باقی طریقہ ہائے علاج کی طرح ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں ٹامک ٹوئیاں مارنے والی کوئی بات نہیں ہے' عموماً پُرانے ہومیو پیتھ اس طریقے کا استعمال خُون' پاخانہ یا پیشاب کے معائنے اور تشخیص کے بغیر ہی کر لیتے ہیں لیکن اگر مریض کسی مرض میں بُری طرح گرفتار ہو جائے اور دی گئی ادویات اپنا اثر ظاہر کرنے سے قاصر ہوں تو ضروری تشخیصی ٹیسٹ کروا لینے چاہئیں تاکہ مرض کا بخوبی اندازہ کیا جا سکے۔

کئی ہومیو پیتھک معالجین یا عام افراد کا یہ تصور کہ مرض کی تشخیص کے لیے کیے جانے والے ٹیسٹ ایلو پیتھک طریقہ علاج کا حصہ ہیں' بالکل غلط ہے' یہ صرف اور صرف تشخیصی ذرائع ہیں جن سے فائدہ اٹھانا ہر شعبے کے معالج کا بنیادی حق ہے' ہاں یہ بات اور ہے کہ بلاوجہ کے ٹیسٹوں میں مریض کا ٹائم اور پیسہ برباد نہ کیا جائے اور ٹیسٹ اُسی وقت تجویز کیے جائیں جب ان کے بغیر کوئی چارہ نہ ہو۔ ان ٹیسٹوں کے باوجود دُنیا کا کوئی طریقہ علاج ایسا نہیں ہے جو کہ ہومیو پیتھک طریقہ علاج سے سستا ہو۔

ہومیو پیتھک ادویات کی طاقت

ڈاکٹر ہانمن نے جب ہومیو پیتھک طریقہ علاج دریافت کیا تو اُس کے بعد واضح طور پر یہ اعلان کیا کہ اس طریقہ علاج کے تحت استعمال کی جانے والی دوائیں جب تک پوٹینٹائزیشن کے عمل سے نہ گزاری جائیں' اس وقت تک ان میں سے بہت سی ادویہ اپنے مطلوبہ نتائج دکھانے سے قاصر ہوتی ہیں۔

ہومیو پیتھک دوا سب سے پہلے مدر ٹنکچر (Q) کی شکل میں سامنے آتی ہے' اس کے بعد فارماسسٹ مزید طاقتیں بنانے کے لیے مدر ٹنکچر میں سے ایک قطرہ دوا کا لے کر اس میں 9 قطرے الکوحل ملا کر (اور اچھی طرح ہلا کر یا جھٹکے دے کر) پہلی طاقت تیار کرتے ہیں' اس طریقے سے حاصل کردہ طاقت کو 1x کہا جاتا ہے۔ اس کے بعد مزید طاقت تیار کرنے کے لیے 1x میں سے ایک قطرہ دوا لے کر اس میں 9 قطرے الکوحل کے ملائے جاتے ہیں' ایسی صورت میں جو طاقت سامنے آتی ہے اُسے 2x کا نام دیا جاتا ہے۔ اس سے آگے جتنی طاقتیں بنانا مقصود ہوں' یہی پراسس دُہرانا پڑتا ہے۔ واضح ہو کہ اس طریقے کو ڈیسی مل سکیل کا نام دیا جاتا ہے لیکن اگر اسی پراسس سے تیار کردہ طاقتوں میں 9 قطرے الکوحل ملانے کی بجائے 99 قطرے الکوحل ملائے جائیں تو جو طاقتیں سامنے آئیں گی انہیں C سے ظاہر کیا جائے گا' اور یہ طریقہ سینٹی سی مل سکیل کہلاتا ہے۔ مختصراً ڈیسی مل اسکیل اور سینٹی سی مل اسکیل کے تحت دوائیں درج ذیل طریقے سے تیار کی جاتی ہیں:

1X = 9 drops of alcohol and one drop of Q and successed.

2X = 9 drops of alcohol and one drop of 1X and succusse

3X = 9 drops of alcohol and one drop of 2X and successed.

4X = 9 drops of alcohol and one drop of 3X and successed.

اس کے بعد اسی طریقے کو آگے چلاتے ہوئے جہاں تک پوٹینیاں بنانا مقصود ہوں' بنائی جا سکتی ہیں' جبکہ سینٹی سی میل اسکیل کے تحت دوائیں بنانے کے لیے:

1C = 99 drops of alcohol and one drop of Q and successed.

2C = 99 drops of alcohol and one drop of 1C and successed.

3C = 99 drops of alcohol and one drop of 2C and successed.

4C = 99 drops of alcohol and one drop of 3C and successed.

اس کے بعد اسی طریقے کو آگے چلاتے ہوئے جہاں تک (1M) پوٹینسیاں بنانا مقصود ہوں' بنائی جا سکتی ہیں۔

یاد رکھیں:

☆ X طاقت ڈیسی میل اسکیل (دس کا قاعدہ)' C سینٹی سی میل اسکیل (سو کا قاعدہ) اور M پوٹینسی میں ہزار کا قاعدہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ جس طاقت کے ساتھ کچھ بھی نہیں لکھا جاتا وہ سینٹی سی میل اسکیل کے تحت بنائی گئی ہوتی ہے جیسے 6' 30 یا 200 لکھا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ 6C, 30C یا 200C۔ دیگر پوٹینسیوں کے ساتھ ان کے بنائے جانے کا طریقہ دیا جاتا ہے جیسے 1X' 30X وغیرہ۔

☆ سی یا ایکس چھوٹے الفاظ (c or x) میں لکھے جائیں یا بڑے الفاظ (C or X) میں لکھے جائیں' اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔

☆ کچھ یورپین ممالک میں X کی بجائے D لکھا جاتا ہے اور C کی بجائے cH یا CH لکھا جاتا ہے۔

ہومیو پیتھک ادویات کا طریقہ استعمال

دوائی بشکل قطرے

بالغ افراد کو ۳۰ طاقت کی ادویات کے 5 قطرے' بچوں کو 3 اور شیر خوار بچوں کو 1 قطرہ (فی خوراک) پانی میں ملا کر دیتے ہیں' اسی طرح ۲۰۰ اور اس سے زائد طاقت کی ادویات بالغ افراد کو 3 قطرے' بچوں کو 2 اور شیر خوار بچوں کو 1 قطرہ (فی خوراک) پانی میں ملا کر دیتے ہیں۔ پانی کی مقدار (فی خوراک) اتنی ہونی چاہیے جتنا کہ مریض کا گھونٹ ہوا کرتا ہے یا بالفاظِ دیگر شیر خوار بچوں کے لیے آدھا چائے کا چمچ' بچے کے لیے چمچ' بالغ افراد کے لیے ڈیڑھ سے دو چمچ فی خوراک ہے۔

Scanned with CamScanner

دوائی بشکل گولیاں

ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں مختلف نمبرز کی گولیاں دستیاب ہوتی ہیں جن میں مطلوبہ دوا کے قطرے ڈال کر استعمال کیا جاتا ہے' اس مقصد کے لیے زیادہ تر دس نمبر گولیاں اور چالیس نمبر گولیاں مستعمل ہیں۔ بہرحال گولیوں کا جو بھی سائز ہو بالغ افراد کے لیے خشخاشی گولیاں 6 تا 10 عدد' ذرا بڑی گولیاں 4 عدد۔ بچوں کو اس کا نصف اور شیر خوار بچوں کو اس کا تہائی استعمال کرانا چاہیے۔ گولیاں مریض کی زبان پر رکھی جاتی ہیں اور آہستہ آہستہ گھلتی رہتی ہیں جب گھل جائیں تو اس کے بعد ایک آدھ گھونٹ پانی پی لیا جاتا ہے' بچوں کے لیے گولی کو پیس لیا جاتا ہے یا پانی میں گھول کر دی جاسکتی ہے۔

دوائی بشکل سفوف

بالغ افراد کو دس گرین (5 رتی) بچوں کو پانچ گرین (اڑھائی رتی) اور شیر خوار بچوں کو دو گرین یعنی ایک رتی سفوف کو مریض کی زبان پر رکھا جاتا ہے اگر زبان خشک ہو تو پہلے اس کو پانی کے ساتھ تر کر لینا چاہیے پھر سفوف یا گولیاں اس پر رکھنی چاہئیں۔ بچوں کو سفوف پانی میں گھول کر بھی دیا جاسکتا ہے۔

ہومیو پیتھک دوا کی دُہرائی

نئے اور شدید (Acute) امراض جہاں مرض تیزی سے بڑھتا ہے اور کافی سنجیدہ صورت اختیار کر لیتا ہے اور اس کی مدت کم ہوتی ہے' وہاں تجویز کردہ ادویات پہلے ایک گھنٹے کے لیے ہر پندرہ منٹ کے وقفے سے دی جاسکتی ہے' (دوا کی طاقت کے متعلق مختلف ماہرین کی مختلف رائے ہے) آرام محسوس ہونے پر دوا کا وقفہ بڑھا دینا چاہیے۔ ایسے کیسز میں اگر پہلے ایک گھنٹے میں کوئی خاطر خواہ افاقہ نہ ہو تو سمجھ لیں کہ دوا کا انتخاب دُرست نہیں ہے' اور اگر مرض کے پوری طرح افاقے سے قبل فائدہ ہونا بند ہو جائے تو دوا کی طاقت بڑھائی جاسکتی ہے پھر جونہی مرض میں افاقہ ہو' دوا کی دہرائی بند کر دینا چاہیے۔

دائمی اور مزمن (Chronic) امراض کے علاج میں دوا کو دن میں مُسلسل چار مرتبہ دینا چاہیے' جب تک کہ مرض میں افاقہ نہ محسوس ہو جائے۔ اگر درمیان میں دوا کا

اثر بند ہو جائے تو دوا کی طاقت بڑھا دینی چاہیے۔ واضح ہو کہ ایسے امراض میں بچوں کے لیے تیس طاقت دوا ہی مناسب رہتی ہے لیکن حالات کی مناسبت سے دوا کی طاقت بڑھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ (اس کتاب میں ہر مرض کے لیے مستعمل دوا کی مخصوص طاقت لکھ دی گئی ہے جس میں بچوں اور بالغ افراد دونوں کو مدِنظر رکھا گیا ہے)۔

کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ منتخب دوا کی طاقت کم ہونے کی وجہ سے دوا اپنا اثر دکھانا چھوڑ دیتی ہے' ایسی صُورت میں دوا کی طاقت بڑھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے' مثال کے طور پر گیسٹروانٹرائٹس کے مرض میں وریٹرم ایلبم کی ایک ہزار طاقت بہتر اثر دکھا سکتی ہے بجائے تیس طاقت یا دو سو طاقت کے۔ اسی طرح برانکائٹس میں برائی اونیا۔۳۰ سے کم فائدہ ہوتا ہے جب کہ ایسی صُورت میں برائی اونیا۔۲۰۰ یا ایک ہزار زیادہ فائدہ دیتی ہے۔ کبھی کبھار یہ بھی ہوتا ہے کہ چند خوراکوں کے بعد فائدہ ہونا بند ہو جاتا ہے' ایسی صورت میں دوا کی طاقت تیس سے دو سو یا ایک ہزار (کئی بار اس سے بھی زیادہ طاقت) کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کے بعد خوراکوں کی تعداد 4 سے 3 اور اس کے بعد دوسرے روز سے 3 سے 2 کر دینی چاہیے اور اسی طرح کم کرتے جانا چاہیے' کیونکہ کئی بار ایسے بھی ہوتا ہے کہ دوا بند کرنے سے مرض کی علامات دوبارہ لوٹ آتی ہیں' ایسی صُورت میں دوا کی اعلیٰ طاقت کی ایک خوراک کافی ہوگی' اس کا ایک متبادل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مریض کو سلفر۔۲۰۰ کی ایک خوراک دے دی جائے' اس سے قبل دی گئی دوا اپنا اثر پھر دکھائے گی اور مرض میں افاقہ ہو جائے گا۔

آرگینن کی دفعہ نمبر 154 میں ڈاکٹر ہانمن فرماتے ہیں کہ' جو مرض زیادہ دیر کا نہیں ہوتا عموماً اس کو صحیح منتخب شدہ دوا کی پہلی ہی خوراک سے بغیر کسی تکلیف بڑھنے کے شفا ہو جاتی ہے' ' ان الفاظ کو یوں بھی کہا جا سکتا ہے کہ حاد امراض میں ٹھیک دوا دینے کے بعد مرض میں کبھی بھی زیادتی نہیں ہوا کرتی تاوقتیکہ کہ مرض اس قدر نہ بڑھ چکا ہو کہ مریض موت کی آخری گھڑیاں گن رہا ہو یا مرض بہت سخت یا مزمن ہو چکا ہو اور بہت دن تک رہنے سے خُون میں سمیت پیدا ہو چکی ہو یا مریض کے رگ و ریشہ میں

Scanned with CamScanner

کافی تبدیلی آ چکی ہو۔

دوا دُہرانے کا عمل مریض کے مشاہدہ پر منحصر ہوتا ہے بعض صُورتوں میں ہر پانچ یا دس منٹ بعد دوا دُہرائی جاتی ہے جب کہ بعض مریضوں میں ہفتہ بعد دوا دُہرائی جاتی ہے۔دوا دہرانے کا عمل بڑی اہمیت کا حامل ہے مریض کو جب دوا دی جاتی ہے تو اس کے بعد مریض کے جسم میں ایک طوفان اور سیلاب برپا ہو جاتا ہے اس کی علامات جلد جلد بدلنی شروع ہو جاتی ہیں' کچھ نئی علامات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور کچھ پُرانی علامات ختم ہو جاتی ہیں' جسم کی مادی کثافتیں خارج ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ایسی صُورتِ حال میں ہومیو پیتھک معالج کو بڑی مہارت سے دوا کے دُہرانے کے عمل کو جاری رکھنا پڑتا ہے۔دوا کے دُہرانے کے عمل میں تمام چوٹی کے مانے ہوئے معالجین کی یہ مشترکہ رائے ہے کہ جب دوا کا اثر کرنا ٹھہر جائے تو مطلوبہ دوا اس سے بھی بڑی طاقت میں دیں اور اگر علامات بدلنا شروع ہو جائیں تو نئی علامات کے مطابق جو دوا مناسب ہو وہ دیں چند کیسوں میں پہلے بڑی طاقت دیکر پھر چھوٹی طاقت دی جاتی ہے۔بعض دفعہ دوا کی ایک ہی خوراک دے کر انتظار کرنا پڑتا ہے لیکن جب حاد امراض میں کئی گھنٹوں اور مزمن امراض میں کئی دنوں تک دوا کا کوئی بہتر شفائیہ اثر رونما نہ ہو تو دوسری خوراک دینی چاہیے اور جونہی ہی تکلیف میں افاقہ محسوس ہو مزید دوا دینا بند کر دینا چاہیے تاوقتیکہ افاقہ ترقی نہ کرے اور دوا اپنے اثرات چھوڑ نہ جائے۔دوا کی جلد جلد دہرائی سے کئی بار مریض کے حالت پہلے سے زیادہ بگڑ جاتی ہے اور مریض دوائیہ اثرات میں مُبتلا ہو جاتا ہے۔ڈاکٹر کاشی رام دوا کی دُہرائی کے متعلق کہتے ہیں کہ دوا کو اُس وقت تک نہیں دُہرانا چاہیے جب تک کہ مریض کو فائدہ محسوس ہوتا رہے' جب صحت میں ترقی ناپید ہو جائے تو اُسی دوا کی وہی طاقت یا اس سے اگلی طاقت دینی چاہیے۔اگر پہلی خوراک میں دوا صحیح طرح سے منتخب نہیں ہو سکی (جو کہ بہتری واقع نہ ہونے سے پتہ چل سکتا ہے) تو دوسری دوا کی ضرورت پڑ سکتی ہے لیکن دوا دینے سے پہلے جانچ کر لینی چاہیے کہ دوا کے فعل میں جذبات یا حفظانِ صحت کی خرابی وغیرہ سے تو رُکاوٹ پیدا نہیں ہوئی۔مزمن امراض کے سلسلے میں اس بات کی جانچ کرنے کے لیے تین چار دن سے دو تین ہفتے یا اس سے بھی زیادہ تک (جیسی صُورت حال ہو) بغیر دوا دیے انتظار کرنا

چاہیے کیونکہ بعض اوقات دوا کا فعل اندر ہی اندر ہوتا رہتا ہے جس کو مریض خواص خمسہ یا احساسات کے ذریعہ سے محسوس نہیں کر سکتا۔

معالجین میں دوا کی طاقت کے متعلق کئی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں یاد رکھیں کہ اگر ایک دوا کی ادنیٰ طاقت مُفید نتائج پیدا کر رہی ہو اور یہ یقین ہو کہ مریض کی صحیح دوا یہی ہے تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ اسی دوا کی پہلی سے اعلیٰ طاقت دے دی جائے' دوا بدلنے کا عمل دُرست نہیں ہوتا۔ڈاکٹر ہانمن نے ''امراضِ مزمنہ'' کے صفحہ نمبر 213 - 209 پر تکرارِ دوا کے متعلق لکھا ہے کہ ہومیو پیتھک معالجین دوا کی طاقت کے متعلق پوری احتیاط نہیں کرتے' مستقل مزاجی سے مریض کا علاج نہیں کرتے اور جلد بازی و بے خیالی میں دوا بدل دیتے ہیں اور خیال نہیں کرتے کہ ایک دوا دُرست کام کر رہی ہے تو اسے خواہ مخواہ بدلنے کی کیا ضرورت ہے۔ڈاکٹر ہانمن نے مزید لکھا ہے کہ کئی بار ایسے بھی ہوتا ہے کہ مریض میں آدھ گھنٹے یا آدھے دن کے لیے علامات میں شدت پیدا ہو جاتی ہے یا ایسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں جو کئی ہفتے یا کئی مہینے پہلے ہوا کرتی تھیں یا کچھ ایسی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں جو اس عارضہ کے دوران کبھی درپیش نہ آئی تھیں۔یقین رکھنا چاہیے کہ یہ عارضی تکالیف دوا کے مُفید عمل میں خلل ڈالنے کے بغیر ہی دُور ہو جایا کرتی ہیں۔

ہومیو پیتھک دوا کی عُمر

اگر دوا کو خاص احتیاط (دھوپ' خوشبو اور تیز روشنی سے بچا کر) کے ساتھ رکھا جائے تو ہومیو پیتھک ادویات کی عُمر غیر معین ہوتی ہے۔دیگر ادویات کی طرح ہومیو پیتھک ادویات کو بھی بچوں اور ناسمجھ لوگوں کی رسائی سے دُور رکھنا چاہیے کوئی بھی دوا اس کی ضرورت کے بغیر یا اس کے اثر کو جانے بغیر استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔چند ادویات کو مدر ٹنکچر کی صُورت میں' جو کہ خالص دوا ہوتی ہے' استعمال کیا جاتا ہے (جیسا کہ کتاب میں چند ادویات کو مدر ٹنکچر میں تجویز کیا گیا ہے)' اور ان کو بھی باقی ادویات کی طرح ہی محفوظ رکھا جاتا ہے لیکن کیمفر مدر ٹنکچر کو بطورِ خاص باقی دواؤں سے علیحدہ رکھنا چاہیے کیونکہ اس دوا کی بو سے باقی دوائیں متاثر ہو سکتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

ہومیو پیتھک دوا کی کامیابی کی نشانیاں

انسانی جسم میں دوا جانے کے بعد اگر درج ذیل دو امور ظاہر ہوں تو یقینی طور پر کہا جا سکتا ہے کہ دوا نے اپنا شفائیہ عمل شروع کر دیا ہے:

۱۔ نیند ' پاخانہ ' پسینہ ' بھوک اور پیاس نارمل ہو جائیں گی۔

۲۔ مریض کو خود اپنے آپ میں بہتری محسوس ہونا شروع ہو جائے گی اور مریض کو اپنے آپ میں طاقت وتوانائی میں اضافہ محسوس ہونا شروع ہو جائے گا۔

اسی بات کو ڈاکٹر کینٹ نے ایسے کہا ہے کہ '' جب ایک بہتر دوا (علامات کے مُطابق) تجویز کر لی گئی ہو اور اس دوا کی وجہ سے مریض میں کچھ تبدیلیاں واقع ہوں جیسے اسہال شروع ہو جائیں یا پسینہ آنے میں زیادتی ہو جائے یا کوئی پُرانی علامت مریض میں لوٹ آئے' یا موجودہ علامات میں شِدت آ جائے' لیکن مریض اپنے آپ میں بہتری محسوس کر رہا ہو تو مزید کوئی دوا دینے سے شدید نقصان کا خدشہ ہے۔''

چند ایسے امور جو دوا دینے کے بعد مریض میں متوقع ہوتے ہیں۔ڈاکٹر کینٹ ان امور کی تعداد گیارہ بتاتے ہیں یہ گیارہ امور درج ذیل ہیں:

مناسب دوا دینے کے بعد یہ نتائج برآمد ہو سکتے ہیں:

۱۔ فوری شفا جس میں مرض کی شدت نہ پائی جائے۔

۲۔ شدت اگر پائی جائے تو بہت کم وقت کے لیے اور اس کے بعد مرض میں افاقہ ہو۔

۳۔ مریض بتدریج صحت مندی کی طرف راغب ہو۔

۴۔ شدت ایسی جو مریض کو بسرعت افاقہ کی طرف لے جائے۔

۵۔ علامات میں کمی ہو لیکن مریض کوئی خاص افاقہ محسوس نہ کرے۔

۶۔ پہلے مرض میں افاقہ ہو بعد میں شدت ہو جائے۔

۷۔ علامات میں بہت ہی تھوڑے وقت کا انحطاط ہو۔

۸۔ پُرانی علامات کا دوبارہ ظہور ہو۔

۹۔ دوا دینے کے بعد نئی علامات کی پیدائش ہو۔

۱۰۔ مریض میں ہر دوا کی اپنی علامات پیدا ہونا۔

۱۱۔ علامات کا صحیح رُخ کے مطابق ختم ہو جانا۔

هدایات :

چونکہ ہومیو پیتھک ادویات از حد نازک ہوتی ہیں' اس لیے ان کو تیز روشنی' گرمی اور دھوئیں سے بچا کر رکھنا چاہیے اس کے علاوہ خوشبودار چیز کو بھی ہومیو پیتھک ادویات سے دُور رکھنا چاہیے۔

Scanned with CamScanner

کتابیات (References)

Characteristic Mat Medica(Dr.Gupta)

Disgestive Disorder(Harmony)

Dysentry(Harmony)

Diarhea (Dr.Savitri)

Gastro Intestinal Health

Gastointestinal Problems(Walker Smith)

Prescriber (Dr Clark)

Hints from Masters (P.R.Rao)

I.B.S. (Noorjan ltd)

Peritonium

Sound Treatment of Dia

Snap Shot Prescriber(Dr.A.C.Dutta)

The 2nd Brain(Micheal.D.Gerson)

Practice of Medicine (Dr. Daulat Singh)

Your Gut Feeling(British)

You & Your Bowels

Health Digest (Singapore)

Nutrition Magazine (UK)

Prevention Magazine

Lancet Magazine

Lab Investigations

Digestive related Web Sites.

Scanned with CamScanner